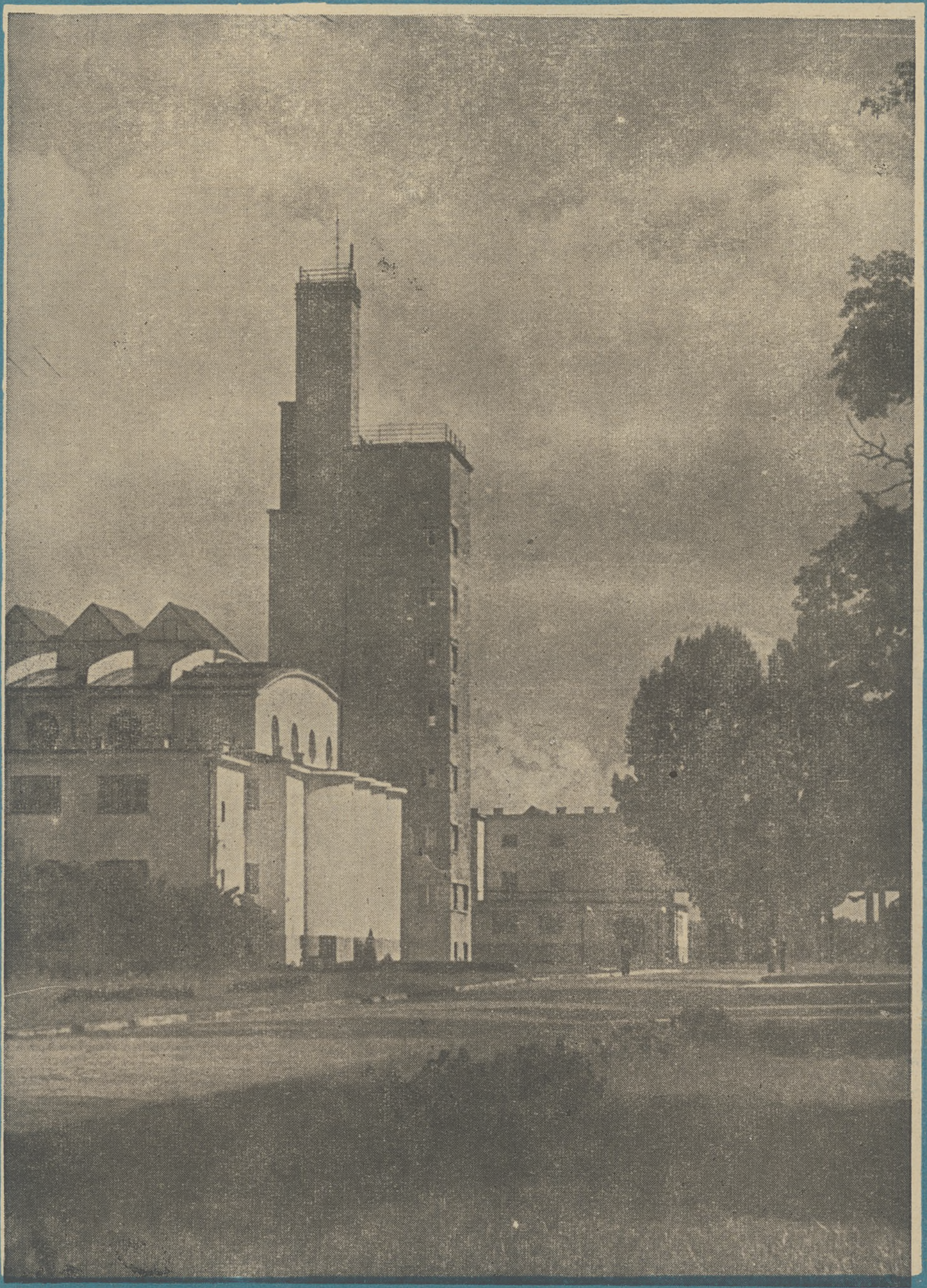
Sportowiec

WARSZAWA
1 KWIETNIA 1950
Nr 7 Rok II
CENA 30 ZŁ



AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO imienia GEN. KAROLA ŚWIERCZEWSKIEGO

PRZEGLĄD WYDARZEŃ

Dzisiejszy przegląd zaczynamy od najważniejszego wydarzenia ostatnich dni — od amnestii sportowej. Wielka waga i znaczenie amnestii bynajmniej nie polega na tym, że cały szereg wybitnych zawodników będzie mogło powrócić do czynnego życia w sporcie. Takie stawianie sprawy byłoby zwężaniem i pomniejszaniem wagi zagadnienia. Uchwalając amnestię Główny Komitet Kultury Fizycznej postawił na pierwszym planie jej wielką rolę wychowawczą.
Amnestia sięga do źródła zła: analizuje przyczyny popełnionych wykroczeń techniczno-sportowych i dyscyplinarnych, poddaje błędy krytyce i samokrytyce a zdyskwalifikowanych zawodników wprowadza znowrotem do rodziny sportowej dopiero poprzez zrozumienie — świadomie czy nie świadomie popełnionych błędów i wykroczeń.

Tytuł najwszechstronniejszego narciarza Polski wywalczył w Memoriale Bronka Czecha, Stefan Dziedzic, jednak również Józef Krzeptowski i inni deptali mu po piętach. Walka była tak równa i zacięta, jak chyba jeszcze nigdy. Dowodzi to znacznego podniesienia się klasy młodej kadry narciarskiej.

Wśród kobiet wysunęła się ostatnio zdecydowanie na czoło Grocholska.

Polscy pływacy kontynuują swój permanentny pogrom rekordów Polski. W ostatnich dwu tygodniach pobito znowu rekordy dziewięć razy: w mistrzostwach kobiecych sześć, w mistrzostwach męskich dwa i poza mistrzostwami jeden. Rekordzistami są wciąż najmłodsi: Dobranowska, Pronkiewiczówna, Gryszczykówna, Dzikówna, Jabłoński, Cichoński i inni — wszyscy w wieku juniorów. Nareszcie jeden z najstarszych i najbardziej wyśrubowanych rekordów pływackich Bocheńskiego na 100 m stylem dowolnym, znalazł się w niebezpieczeństwie: walka Procela z Ludwikowskim przyniosła wynik 1:0 1:8 — czas, który rokuje i temu rekordowi ostatnie dni żywota.

Po ostatnich meczach w lidze koszykowej po tytuł mistrza Polski sięga niespodziewanie AZS Warszawa. Akademicy wygrali z prowadzącym w tabeli Kolejarzem Poznań i już tylko chyba Łódzka Spójnia może im wydrzeć tytuł mistrzowski.

Wiele niespodzianek przyniosły też okręgowe mistrzostwa w boksie. Największą z nich była chyba porażka Szymury do młodego i mało znanego boksera Legii warszawskiej Gościańskiego. W mistrzostwach w Poznaniu pokazał się nowy talent 19-letni uczeń z Zielonej Góry, Czapliński (wychowanek b. mistrza Europy Polusa), który przeszedł w wadze średniej przez całe mistrzostwa gromiąc swych starszych i rutynowanych przeciwników nokautami.

W ramach przygotowań do wyścigu Praga — Warszawa rozpoczął się już obóz kolarski w Polanie koło Wisły. Na obozie trenuje łącznie 30 kolarzy czechosłowackich i polskich.

Również tenisiści polscy przygotowują się do trudnych walk o Puchar Davisa. Wyjazd na trening na Rivierę okazał się niemożliwy. W tej trudnej sytuacji przyszli polskim tenisistom w pomoc sportowcy Związku Radzieckiego, zapraszając całą ekipę na miesięczny trening na hali w Moskwie i na Krymie. Jedenastoosobowa kadra reprezentacyjna polskiego tenisa trenuje już od kilku dni na gościnnej ziemi radzieckiej.

A. T. M.

MIKOŁAJ KOROLEW

CHARAKTER SPORTOWCA RADZIECKIEGO

W październiku 1941 r. esesmani otoczyli nasz mały oddział partyzancki w lasach Briańskich.

Sytuacja była wyjątkowo trudna. Brodziliśmy po pas w śniegu, często bez jedzenia, bez snu, a każdy dźwigał wiele kilogramów niezbędnego sprzętu, broń i amunicję. Pamiętam nasze przygotowania do ataku, kiedy wiedzieliśmy, że wróg idzie za nami tuż, że czyha na nas na każdym kroku.

Wieczorem tego dnia, 6 listopada, usłyszeliśmy z dalekiej rodzinnej Moskwy głos Stalina, głos naszego Wielkiego Wodza. Mały odbiornik bateryjny, zainstalowany na polanie leśnej, przyniósł nam słowa najdroższego człowieka, z którego imieniem szliśmy do walki. Przed walką, leżąc na śniegu, napisałem podanie z prośbą o przyjęcie mnie w szeregi partii bolszewickiej.

Męstwo, siła woli, wytrwałość, — to cechy, które w nas sportowcach wychowywa ustrój radziecki, partia, naród, z którego wyszliśmy — a te właśnie cechy pomogły nam do zwycięstwa nad hitleryzmem.

Tak samo nasze wielokrotne zwycięstwa sportowe, nasze sukcesy na stadionach europejskich zawdzięczamy nie tylko talentom i doskonałemu przygotowaniu lecz przede wszystkim sile moralnej sportowców radzieckich, sile znanej dziś całemu światu.

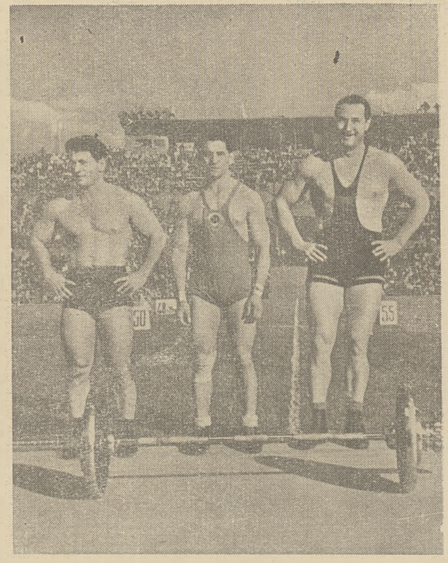
Maria Isakowa np. opowiadała mi o swoich przeżyciach w pewnym mieście fińskim, gdzie odbywały się zawody o mistrzostwo świata w łyżwiarstwie. I trzeba trafu, że Isakowa w pierwszym biegu i to zaraz po starcie, trafiła na małą wyrwę w lodzie i doznała kontuzji nogi. Każdy ruch wywoływał ostry ból. Lecz mimo to, przez dwa dni z rzędu, z chorą nogą Maria Isakowa walczyła z najsilniejszymi łyżwiarkami świata. O ostatecznym zwycięstwie zadecydować miał bieg na 3.000 metrów. Dwukrotna mistrzyni świata Finka Werne Lesze, uzyskała doskonały czas. Ogromna większość publiczności uznała ją już za mistrzynię świata.

W ostatniej parze rozpoczyna bieg Maria Isakowa. „Muszę zwyciężyć, zwyciężyć, zwyciężyć za wszelką cenę" — powiedziała. Miała do odrobienia kilkanaście sekund.

— Zdawało mi się wtedy, że sama ojczyzna każe mi zwyciężyć — mówiła później Isakowa.

Dopięła swego. Wygrała mając trzy sekundy przewagi.

Wolno wznosi się na maszcie, dumnie powiewając na zimnym wietrze, radziecka flaga państwowa. Na honorowym podwyższeniu stoi Maria Isakowa — wzór zawodniczki radzieckiej.



Mistrzowie świata w podnoszeniu ciężarów. W środku J. Kucenko (ZSRR)

Obok Isakowej, niewysokiej wątłej z wyglądu blondynki — widzę we wspomnieniach wspaniałą sylwetkę oficera Armii Czerwonej Aleksandra Kanakiego. Widzę go w szpitalu, gdzie leżał po otrzymaniu rany ręki w bitwie stalingradzkiej. Lekarze uważali, że Kanaki pozostanie inwalidą.

Po zakończeniu wojny spotkaliśmy się z Aleksandrem na stadionie wśród uczestników zawodów. Dziś widzimy go wśród mistrzów i rekordzistów Związku Radzieckiego. Nikt u nas nie rzuca młotem dalej od niego. Całą siłą woli i stanowczością Kanaki osiągnął to, co zdawało by się, jest dlań niemożliwe — powrócił do szeregów przodowników naszego radzieckiego sportu. Kiedy mówię o Aleksandrze Kanakim, nie mogę nie wspomnieć o innych naszych znakomitych sportowcach: pływaku Leonidzie Mieszkowie, maratończyku Bazylim Gordijence, biegaczu Stanisławie Przewalskim, których losy są podobne do losu Kanakiego. Wszyscy oni mają taki sam — radziecki charakter.

Zawody odbywają się zawsze przy trybunach zapełnionych wymagającą publicznością. Rzecz charakterystyczna, że nasi widzowie stali się już wykwalifikowanymi sędziami. Ocena ich jest zawsze słuszna i bezstronna. Ja sam jestem często zmuszony w walkach na ringu zmieniać swoje ruchy nie tylko według wskazówek trenera, ale i według reakcji publiczności.

W pięściarskiej reprezentacji Związku Radzieckiego występowałem wielokrotnie w spotkaniach międzypaństwowych. Stoczyłem piętnaście walk z bokserami zagranicznymi i wszystkie wygrałem. Dobrze są znane za granicą imiona bokserów: Siergieja Szczerbakowa, Anatola Grajnera, Iwana Kniaziewa. Teraz nie jesteśmy już nowicjuszami. Okazało się, że nie jest ważne to, iż w porównaniu z boksem angielskim i amerykańskim boks radziecki jest jeszcze „młodzikiem". Ale „młodzik" ten ma charakter radziecki a to wiele znaczy.

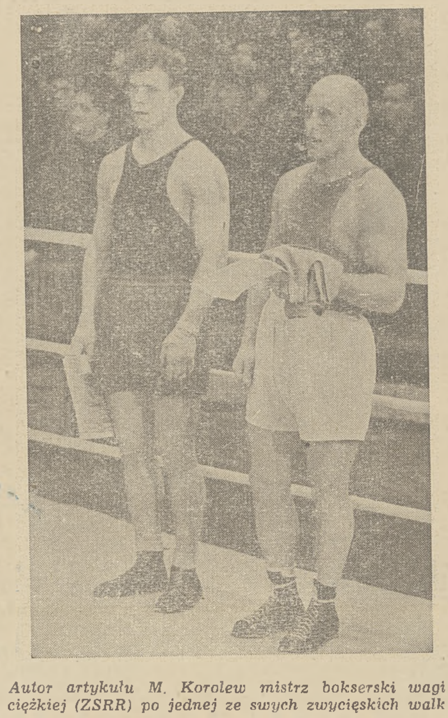
Przypominam sobie jak to przed rokiem radziecka reprezentacja bokserska spotkała się z ósemką fińską. Spotkanie zakończyło się naszym pełnym zwycięstwem.

Wtedy bez porównania wyższą okazała się nie tylko technika, ale i nasze męstwo. Finowie bili się odważnie, ale tylko do pewnej granicy. Otrzymawszy jedno silne uderzenie, raz dotknąwszy podłogi, najczęściej kończyli walkę unikając dalszych cięższych prób.

My tak nie postępujemy. Jesteśmy wychowani inaczej, inaczej pojmujemy swój obowiązek, inny mamy charakter. Człowiek radziecki, kiedy idzie o honor jego ojczyzny potrafi się okazać bardziej twardym niż stal. Dzięki uczuciu dumy narodowej człowiek radziecki staje się niezwyciężony.

To uczucie — to patriotyzm radziecki. Naprawdę nie ma na świecie nic silniejszego i piękniejszego.

Tłum. B. Karnawalska



Autor artykułu M. Korolew mistrz bokserski wagi ciężkiej (ZSRR) po jednej ze swych zwycięskich walk

PAMIĘCI BOHATERSKIEGO ROBOTNIKA I ŻOŁNIERZA

Trzy lata temu żałobnym kirem okryły się sztandary. Trzy lata temu 28 marca zginął od kul faszystowskich bandytów U.P.A. gen. Karol Świerczewski, generał-robotnik, którego życie było bez reszty wypełnione walką o wolność, walką o lepszy porządek społeczny. Przykład jego życia i bohaterskiej śmierci uczy, jak można całkowicie poświęcić się dla wielkiej idei postępu-socjalizmu.

Karol Świerczewski urodził się w Warszawie w 1896 r. jako syn robotnika — gisera. Od samego dzieciństwa twarde miał życie. Już jako chłopiec brał czynny udział w rewolucyjnym ruchu robotniczym. W tym czasie, często o głodzie, roznosił broszury i odezwy rewolucyjne. Mieszkanie jego rodziców przy ul. Kaczej nr 6 jest punktem kolportażu. Droga walki z caratem o niepodległość i sprawiedliwość społeczną, droga walki klasy robotniczej o należne jej i całemu narodowi prawa, stała się drogą całego Jego życia.

W roku 1915 wraz z częścią robotniczej załogi fabryki „Gerlacha" na Woli zostaje ewakuowany przez wojska carskie do Rosji. Przychodzi czas Wielkiej Rewolucji Październikowej. Młody Świerczewski porwany falą rewolucyjną i jej wielkim duchem wstępuje do Armii Czerwonej. W jej szeregach, wraz z towarzyszami robotnikami, walczy przeciwko białogwardzistom i przeciwko zbrojnej interwencji imperialistów.

W tych walkach robotnik przemienia się w żołnierza. W ciężkich bojach z interwentami, w walkach przeciwko fabrykantom i obszarnikom Karol Świerczewski zdobywa wiedzę wojskową i nabiera doświadczeń dowódcy, równocześnie pogłębia się w nim świadomość nierozerwalnej łączności służby wojskowej z walką o wolność, o lepsze jutro świata pracy. Wierny swym przekonaniom, miejsce swe zawsze widział tam, gdzie toczy się walka o wolność i sprawiedliwość społeczną.

Kiedy hitlerowcy i faszyści Mussoliniego szykując wojnę światową w r. 1936 dokonują zamachu na wolność ludu hiszpańskiego, Karol Świerczewski całą swą wiedzę jaką zdobył w szeregach Armii Czerwonej i cały swój zapał oddaje młodej republice hiszpańskiej. Staje w pierwszych szeregach jej obrońców. Pod przybranym nazwiskiem, „Gen. Walter" dowodzi początkowo 14 brygadą, następnie 35 dywizją Międzynarodową, w której skład wchodzi i polska Brygada im. Jarosława Dąbrowskiego — nazwana tak na cześć polskiego bohatera Komuny Paryskiej.

Imię Gen. Waltera, jako znakomitego dowódcy, oraz jego męstwo i jego przyjacielski, braterski stosunek do żołnierza staje się sławne na wszystkich frontach Hiszpanii. Jego zwycięskie boje nad rzeką Ebro, pod Belchite, Quinto, Teruel, walki nad rzeką Jarma, obrona Montero rozsławiają jego imię na cały świat i stawiają Karola Świerczewskiego w pierwszym szeregu bohaterów i bojowników międzynarodowego ruchu robotniczego.

Gen. Świerczewski walcząc na ziemi hiszpańskiej z faszystami, rozumiał, że walczy tu także o przyszłą Polskę Ludową. W tym przekonaniu pisał w odezwie do Brygady im. Jarosława Dąbrowskiego: „Wasza — jest pierwszą, a więc kadrową jednostką przyszłej armii zbrojnej Polski Ludowej. To zobowiązuje do wzorowego ładu i porządku wojskowego wewnątrz szeregów, to wymaga wzmocnienia i wzniesienia dyscypliny wojskowej na najwyższy poziom, bo każdy z Was — to oficer i kierownik mniejszych lub większych oddziałów i jednostek przyszłej armii naszej Polski".

Sanacyjno-faszystowskie rządy w Polsce pilnie strzegły, by żaden powiew wolności, czy lepszego jutra nie dotarł do polskiej klasy robotniczej, do polskiego ludu. Droga do Polski, do ukochanej Warszawy, na niezapomnianą Wolę jest dla Robotnika - Generała zamknięta. Kiedy pod naciskiem przeważających sił wroga Republika Hiszpańska upadła po wielu trudach i niebezpieczeństwach, Gen. Świerczewski, nie mogąc wracać do kraju, dotarł do Związku Radzieckiego. Marzył o powrocie do Polski, ale widział, że droga Jego Ojczyzny wiedzie tylko przez rozbicie faszyzmu.

Gdy hitlerowcy napadli na kraj Rad, na kraj wolności i socjalizmu, Karol Świerczewski walczył w szeregach Armii Czerwonej z nacierającymi na Moskwę hordami Hitlera. Następnie w r. 1943 jest jednym z organizatorów Dywizji Kościuszkowskiej, pierwszej jednostki armii polskiej na terenie ZSRR. Odtąd gen. Świerczewski w polskich oddziałach, obok braterskich wojsk radzieckich, w krwawych i pełnych bohaterstwa bojach przebija drogę wolności dla swej ojczyzny.

Wspaniały pochód Armii Czerwonej niesie Polsce wyzwolenie. W r. 1944 na wyzwolonych ziemiach polskich Gen. Świerczewski formuje II Armię W. P., na której czele forsuje Nysę, w pierwszych szeregach razem z żołnierzami bije wroga pod Budziszynem i Dreznem, na karkach Niemców dociera do Pragi Czeskiej. Za bohaterstwo osobiste i zwycięskie dowodzenie zostaje odznaczony Krzyżem Grunwaldu I i II klasy, Krzyżem Virtuti Militari I klasy, oraz zaszczytnie wyróżniony w rozkazie Ministerstwa Obrony Narodowej, w której czytamy: „Fakt, że wojna zakończyła się pełnym zwycięstwem już w pierwszych dniach maja 1945 r. jest zasługą również żołnierzy II Armii W. P. i bohaterskiego dowódcy — Generała Karola Świerczewskiego".

Po zakończeniu wojny i wyzwoleniu ojczyzny, Gen. Świerczewski uchwałą K.R.N. zostaje mianowany II Wiceministrem Obrony Narodowej. Niezmordowany, nie żałujący wysiłków, osobiście sprawdza stan najodleglejszych jednostek.

W podróży inspekcyjnej, w czasie kiedy faszystowskie podziemie chciało terrorem przeciwdziałać ugruntowaniu się władzy ludowej w Polsce, zginął od faszystowskiej kuli bandyty z U.P.A.

W ostatniej chwili, trafiony już kulą, dowodził dalej całym wojskiem pomimo próśb i zaklinań oficerów, by nie narażał się i chronił przed ogniem. Niebawem otrzymuje drugi postrzał w plecy. Zginął tak jak żył — w walce o wolność ludu, w walce z faszyzmem.

Ale żadna zbrodnia nie potrafi załamać mas ludowych. Rosną w Polsce nowe domy, miasta i osiedla. Dymią kominy nowozbudowanych fabryk.

Masy robotnicze i chłopskie czczą wielkie imię Generała Świerszczewskiego i jego śladami idą do nowych zwycięstw. W Warszawie, Wrocławiu, Katowicach, Łodzi i wielu innych miastach Polski najpiękniejsze ulice znaczą Jego imieniem. Jego imię stało się najserdeczniejszą własnością klasy robotniczej, z której wyrósł i dla której poświęcił życie.

Nie mniejszą czcią otacza pamięć Generała młodzież polska, którą wychowywał nie tylko na patriotów, ale również na świadomych bojowników o nowy sprawiedliwy ustrój społeczny, o socjalizm. Swym bohaterskim przykładem i głęboko ludzkim sposobem bycia zdobył sobie jej bezgraniczną miłość i zaufanie.

Młodzież polska ślubując wierność ideałom wielkiego bojownika o wolność i pokój na świecie, na każdym odcinku swej pracy w szkołach czy fabrykach, w domu czy na boiskach walczy o lepsze i szczęśliwsze jutro.

Wśród całej młodzieży polskiej szczególnie bliska sercu jest jego postać szerokim zastępom młodzieży sportowej miast i wsi, która na stadionach, boiskach czy ringach pracuje nad podniesieniem sprawności fizycznej, hartu woli i siły charakteru.

Życie i walka Generała Świerczewskiego jest wspaniałym ideowym wskazaniem dla polskich sportowców, którzy jako wyraz wierności ideałom wielkiego bojownika o wolność i pokój na świecie, rok rocznie na drodze Jego ostatniej inspekcji odbywają symboliczne i tradycyjne marsze Szlakiem Generała Świerczewskiego.



Gen. Karol Świerczewski — 1896—1947

Grupa młodzieży w marszu Szlakiem Generała Świerczewskiego



PRZYGOTOWUJEMY SIĘ DO BIEGU NARODOWEGO

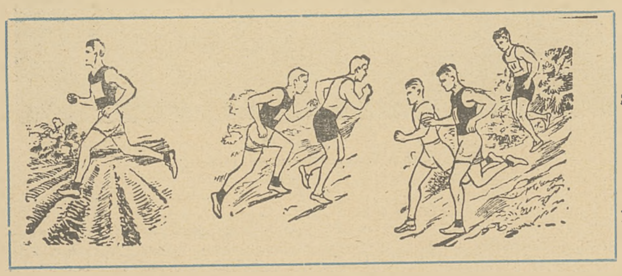
W n-rze 5 „Sportowca" omówiliśmy ogólną zaprawę do biegu narodowego, technikę biegu i podaliśmy schematy treningów dla początkujących na marzec. W ostatnim numerze zostały omówione przygotowania organizacyjne biegów. Poniżej podajemy schematy treningowe dla początkujących na kwiecień i ogólne wskazówki dla instruktorów.

Schematy treningowe na kwiecień
(do biegu na 1000 m)

I TYDZIEŃ

N i e d z i e l a — **Lekcja sportowa w terenie.**

I. Zbilansowanie przez instruktora dotychczasowych treningów.
II. Rozgrzewka (ćwiczenia wstępne).



III. Marszobieg na 2000 m (300 m marsz — 200 m bieg na ½ siły i szybkości — 200 m marsz — 400 m bieg — 300 m marsz — 200 m bieg na 3/4 szybkości — 300 m marsz (dłuższy odpoczynek) i bieg 100 m na 3/4 szybkości.
IV. Ćwiczenia rozluźniające.

Ś r o d a.
I. Omówienie marszu orientacyjnego.
II.—IV. Próbny marsz orientacyjny na dystansie około 5 km w grupach do 10 osób. Po marszu — omówienie popełnionych błędów.

P i ą t e k — **Lekcja sportowa w terenie.**
I. Omówienie braków i niedociągnięć treningowych (niepunktualne uczęszczanie na treningi),
II. Rozgrzewka.
III. Biegi 2x400 m na 3/4 siły.
15 minut piłki ręcznej (siatkówka, szczypiorniak) ewentualnie gry bieżne.
IV. Ćwiczenia rozluźniające.

II TYDZIEŃ

P o n i e d z i a ł e k — **Lekcja sportowa jak w poprzednim tygodniu w niedzielę.**

Ś r o d a — **Lekcja sportowa.**
I. Omówienie wartości równomiernego tempa w biegach.
II. Rozgrzewka.
III. 2x400 m bieg na ½ siły (tempo równe) z przerwą 10 minutową i po 2 x po 100 m bardzo szybko.
IV. Ćwiczenia rozluźniające.

P i ą t e k — **Lekcja sportowa.**
I. Omówienie lekcji — i mających odbyć się w niedzielę zawodów treningowych
II. Rozgrzewka
III. Bieg 3x400 m lekko z przerwami marszowymi między biegami.
IV. Ćwiczenia rozluźniające.

III TYDZIEŃ

N i e d z i e l a — **Zawody treningowe.**
I. Omówienie biegu.
II. Rozgrzewka.
III. Bieg za prowadzeniem 3x400 m z przerwami marszowymi, ostatnie 400 m zawody: „Kto pierwszy dobiegnie do mety".
IV. Ćwiczenia rozluźniające.

Ś r o d a — jak środa w poprzednim tygodniu z tym, że pod III 1x600 m i 2 x po 200 m z przerwami wypoczynkowymi.

P i ą t e k — jak w piątek w ubiegłym tygodniu z tym, że pod III. 4 x po 300 m z przerwami marszowymi.

IV TYDZIEŃ

N i e d z i e l a — marsz orientacyjny i piłka ręczna (siatkówka i szczypiorniak).

Ś r o d a — **Lekcja sportowa.**
Jak środa w ubiegłym tygodniu ze zmianą pod III. na 1x800 m i 2x100 m.

P i ą t e k — Jak piątek w ubiegłym tygodniu.

V TYDZIEŃ

N i e d z i e l a — Przebiegnięcie dystansu 1000 m za prowadzeniem — w równym, wolnym tempie. Instruktor winien tempo tak regulować, ażeby dystans przebiec w czasie potrzebnym do zdobycia OSFiz.



Pierwsze grupy ćwiczących do „Biegów Narodowych" wyszły już w teren

Schemat treningowy do biegu na 500 m kobiet
(Trening 2 x w tygodniu)

I TYDZIEŃ

N i e d z i e l a
I. Rozgrzewka.
II. Marszobieg na 1000 m. W czasie marszu z energiczną pracą ramion przebiec 2 x po 100 m zupełnie swobodnie.
III. Siatkówka albo mały szczypiorniak.
IV. Ćwiczenia końcowe.

Ś r o d a — Jak wyżej z tym, że w pkcie II. w czasie marszobiegu na 1000 m przebiec 1x200 m lekko i 2 x po 60 m szybko.

II TYDZIEŃ

N i e d z i e l a
I Rozgrzewka.
II. Marszobieg na 1200 m. W czasie marszu przebiec 2x200 m na ½ siły i 1x60 m bardzo prędko.
III. Kroki do tańca narodowego.
IV. Ćwiczenia końcowe — rozluźniające.

Ś r o d a — Jak w środę poprzedniego tygodnia z tym, że w pkcie II. w czasie marszu bieg 1x300 m i 2 x po 60 m.

III TYDZIEŃ

N i e d z i e l a
I. Bieg treningowy na 500 m za prowadzeniem w wolnym zupełnie tempie w zwartej grupie.
II.—IV. Siatkówka.

Ś r o d a — Jak środa poprzednia ze zmianą w pkcie II. w czasie marszu 3 x po 100 m na 3/4 siły i szybkości.

IV TYDZIEŃ

N i e d z i e l a — Jak środa w ubiegłym tygodniu ze zmianą w pkcie II, że w marszu 1x200 m na ½ siły i 3 x po 60 m na 3/4 siły.

Ś r o d a — Jak wyżej — bieg w czasie marszu 2 x po 200 m na 3/4 siły i 1x60 m bardzo szybko.

V TYDZIEŃ

N i e d z i e l a — Bieg 500 m za prowadzeniem. Ostatnie 100 m szybko.

U w a g a: Każdy trening poprzedzić należy omówieniem lekcji sportowej, błędów technicznych, niedociągnięć itd.

Wskazówki dla instruktorów

1. Do ćwiczeń należy wybierać teren możliwie urozmaicony. Dopilnowywać by wszyscy ćwiczący biegli w zespole razem. Nie wolno nikomu wyprzedzać instruktora. Tempo biegu dostosowywać do słabszych.
2. Treningi do biegów prowadzić w czasie lekcji sportowych. Lekcja składać się winna z 4 zasadniczych części:
   I. Z omówienia lekcji (z materiału, który będzie przepracowany), zagadnień wychowawczych sportu, techniki, taktyki i treningu.
   II. Z ćwiczeń wstępnych (gimnastyka specjalna lekkie gry.)
   III. Z ćwiczeń głównych (trening biegu, marsz orientacyjny, piłka ręczna).
   IV. Z ćwiczeń końcowych (uspakających).
3. Dążyć do tego, by po każdym treningu ćwiczący mogli wziąć **ciepły natrysk**. W braku natrysków zwrócić uwagę ćwiczącym na konieczność zmycia w domu potu w ciepłej wodzie.
4. Starać się o to, ażeby z chwilą rozpoczęcia treningu przeprowadzić badania lekarskie ćwiczących.
5. Prowadzić dokładnie dzienniczek zajęć, który powinien zawierać następujące punkty:
   a) miejscowość i datę przeprowadzenia treningów,
   b) warunki atmosferyczne,
   c) ilość ćwiczących,
   d) krótki opis treningu,
   e) nastrój i samopoczucie ćwiczących,
   f) badanie lekarskie uczestników,
   g) uwagi (charakterystyka zawodników (czek).

Najlepiej prowadzone dzienniczki zajęć będą nagradzane.

Redakcja „Sportowca" przeznacza na ten cel 6 nagród, o łącznej **kwocie 50.000 zł.**

Dzienniczki należy nadsyłać przez Powiatowych Inspektorów K. F., względnie przez Zrzeszenia lub bezpośrednio do Sekretariatu Redakcji po biegu wojewódzkim tj. po 4 czerwca.

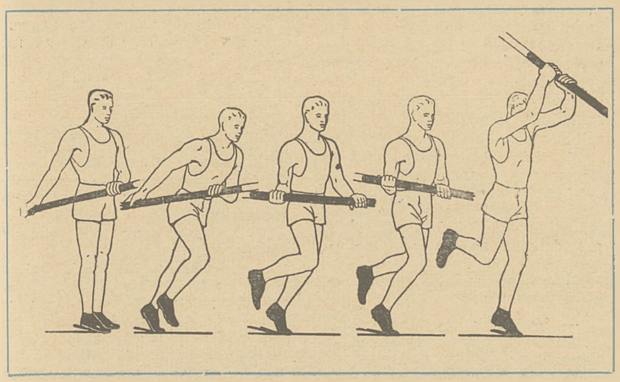
Ostateczny termin nadsyłania dzienniczków upływa 15 czerwca. Ocena dzienniczków nastąpi do końca czerwca. W skład jury wejdą: Delegat GKKF, PZLA i Redakcji „Sportowca".

Mgr St. Ż.

WIOSENNY TRENING LEKKOATLETY

(Ciąg dalszy z numeru 6/15).

Skoczkowie winni ćwiczyć 3—5 razy w tygodniu. Ponieważ w skoku w dal i w trójskoku wynik zależny jest w znacznej mierze od szybkości rozbiegu, skoczkowie — przez kilka pierwszych tygodni winni ćwiczyć biegi krótkie. Najraz większej ilości kroków rozbiegu, zwracając uwagę przy odbiciu na całkowite odwinięcie stopy, na wyprost nogi odbicia (na belce) i na wysoki wyskok w górę (z klatką piersiową wysuniętą do przodu). Przy lądowaniu wysuwać z bioder nogi daleko do przodu.



Prawidłowy uchwyt tyczki przy rozbiegu

lepiej trenować razem ze sprinterami.

Równolegle z zaprawą biegową ćwiczyć należy:
a) skakankę bokserską,
b) **5 do 10 skoków na jednej nodze,**
c) 5 do 10 skoków z odbicia się obunóż.

Zwracać uwagę zawsze na to, ażeby przy skoku stopę ustawiać płasko i ażeby palce stóp kierować do przodu, a nie na boki.

Skok w dal jest niejako dalszym ciągiem biegu w powietrzu. Ćwiczyć więc należy płynne przejście z biegu — do odbicia i skoku właściwego.

Skoki w dal i trójskok trenować najpierw z trzech, a później z co-

Przy trójskoku konieczna jest energiczna współpraca nogi zamachowej i przeciwnego ramienia.

Zwracać uwagę na daleki 2 skok. Prawie zawsze jest on za krótki.

Zaprawę rozpoczynać ostrożnie. Przy skokach ślady stóp zrównywać. Gumowe lub kauczukowe wkładki pod pięty są wskazane.

Dokładne wymierzenie rozbiegu — w tym okresie nie jest jeszcze konieczne, gdyż dopiero wraz z poprawą i opanowaniem szybkości nastąpi równa długość kroku.

Tyczkarz pracuje nad formą codziennie, choć nie z równym nasileniem. Dla zawodników o słabszej strukturze cielesnej wskazane są w tygodniu dwa dni wypoczynkowe (środa i niedziela).



Dalekie wysunięcie nóg do przodu jest gwarancją długiego skoku

Ćwicząc biegi ze sprinterami, skoczek powinien biegać z tyczką. Przy takich biegach kontrolować szerokość uchwytu tyczki. Trzymać ją tak ażeby jak najmniej przeszkadzała w biegu.

Dużo czasu poświęcać na wyćwiczenie dosuwania ręki dolnej do górnej, na wyuczenie płynnego wsunięcia tyczki i energicznego odbicia. Miejsce odbicia należy zawsze znaczyć. Jeżeli tyczkarzowi trudno przychodzi dalekie odbicie i stale odbija się zbyt blisko, należy położyć w miejsce odbicia poprzeczkę, pantofel lub inny jakiś przedmiot, przed którym trzeba się odbić.

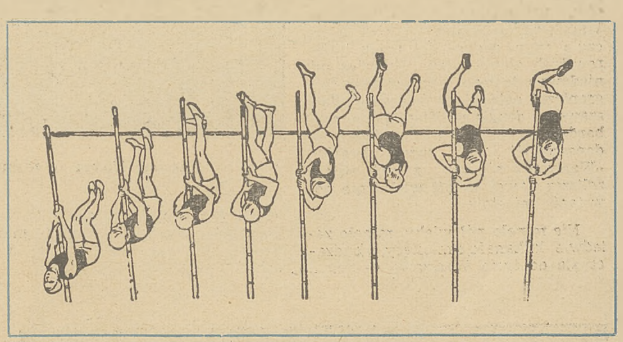
Jeden z rekordzistów, gdy nie mógł wykorzenić wielkiego błędu — jakim jest bliskie odbicie — znaczył miejsce odbicia grabiami, które układał kolcami do góry. Obawa przed stąpnięciem na nie zrobiła swoje i... nauczył się prawidłowego odbicia.

Przy odbiciu zwrócić uwagę na całkowity wyprost we wszystkich stawach. Wyciągać przy tym głowę i klatkę piersiową do przodu i do góry.

Następnie uczyć się wahadła.

Gdy przy odbiciu kolano nogi zamachowej uniesione zostało do góry, to w czasie wahadła należy nogę **opuścić luźno w dół, wisząc swobodnie na tyczce.**

Dobre opanowanie tej fazy skoku stanowi właściwą tajemnicę skoków 4 metrowych.

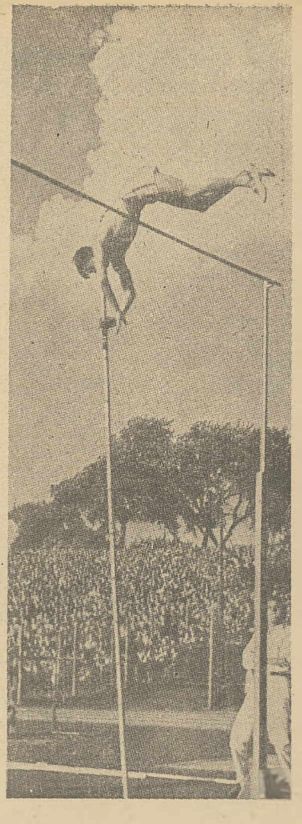


Poszczególne fazy przejścia nad poprzeczkę

Przy zakończeniu wahadła skoczek wznosi gwałtownie kolana wysoko, do uchwytu rąk na tyczce, wciska ramionami tykę głęboko do dołka (co wielu identyfikuje ze skurczem ramion) oraz prostuje biodra do pionu.

W tym czasie zawodnik winien znaleźć się prawym barkiem przy tyczce. Jeśli tego dokona — łatwo wyprostować mu ramiona i przejść do podporu o ramionach prostych.

Tyczkę trzymać zawsze jak najdłużej. Wielu tyczkarzy popełnia



Silny wyprost rąk jest tajemnicą 4-metrowych skoków

ten błąd, że odrzuca ją zbyt wcześnie tracąc przy tym wiele cennych centymetrów.

Nad poszczególnymi składowymi skoku pracować do wprost idealnego ich opanowania. Nie spieszyć się z przejściem z jednej fazy do drugiej, lecz wypracować je jak najdokładniej. Jeśli jest tylko okazja do gimnastyki przyrządowej — nawet w sezonie — nigdy jej nie zaniedbać.

Mgr St. Zakrzewski

Wszystkich naszych prenumeratorów prosimy o czytelne wypełnianie zamówień na prenumeratę z zaznaczeniem, że dotyczy ona dwutygodnika „Sportowiec". Pieniądze należy wpłacać na konto P. K. O. I 11469

Czesław Kołacz — Przodownik pracy i wzorowy sportowiec



Zahartowane w ringu ręce sprawnie wykonują swą codzienną pracę

W okolicach Mostu Śląsko-Dąbrowskiego — symbolu tężyzny pracy i zdolności polskiego robotnika — pracuje spawacz „Mostostalu", 34-letni Czesław Kołacz.

Zastajemy go pochylonego nad długą, żelazną szyną, której popękane odcinki łączy za pomocą acetylenowego palnika. Widząc nas odsuwa od twarzy ochronną maskę i prostuje zgięte plecy. Wyjaśniamy cel naszej wizyty. Czesław Kołacz chętnie rozpoczyna opowieść o swej pracy zawodowej i sportowej działalności. W obydwu tych dziedzinach uzyskał poważne wyniki.

Przed czterema laty pracował jako spawacz przy odbudowie zniszczonych przęseł Mostu Poniatowskiego. Był to okres, gdy wbrew przepowiedniom zagranicznych speców, urbanistów, architektów — Warszawa dźwigała się z ruin, leczyła rany, zadane jej przez hitlerowskich zbrodniarzy. Przecież tak niedawno jeszcze korespondenci zagraniczni oglądający ówczesną Warszawę — drugie po Hiroszymie najbardziej zniszczone miasto świata — depeszowali do swych krajów: „Warszawy nie ma... z tych ruin i zgliszcz nawet za pół wieku nie powstanie miasto!"

Nie minęło pół wieku, minęło zaledwie kilkanaście miesięcy, a budząca się do życia Warszawa — dzięki wspaniałej pracy polskich robotników — otrzymała swój pierwszy historyczny most.

Odbudowy szła dalej... Tysiące takich, jak Kołacz, robotników odgruzowywało miasto, remontowało zniszczone domy, wznosiło imponujące gmachy. Warszawa rosła. Przybywało ludności. Nie wystarczał już temu miastu jeden jedyny most. Rozpoczęto wówczas budowę nowoczesnej arterii komunikacyjnej, łączącej poprzez Wisłę wschodnią część miasta z częścią zachodnią — historyczną już dzisiaj Trasę W-Z.

Spawacz „Mostostalu", Czesław Kołacz, stanął do nowego zadania...



Czesław Kołacz w rozmowie z autorem reportażu

Termin był krótki: w ciągu 75 dni nowy Most Śląsko-Dąbrowski miał związać stalową klamrą wschód i zachód Trasy.

Tu, na tej budowie spawacz Kołacz zdobył przodownictwo w pracy i zaszczytne odznaczenie — Krzyż Zasługi.

— Były momenty — opowiada Kołacz — gdy nie wystarczała pomysłowość, sprawna organizacja i dobra znajomość swego fachu. W ostatnich dniach pracy, aby nie „zarwać roboty", trzeba było zacisnąć z uporem zęby i zdobyć się na prawdziwie duży wysiłek. Zachowanie terminu było przecież honorem nie tylko nas spawaczy, ale honorem całej polskiej klasy robotniczej. Odczułem wówczas, jak w ciągu całej mej zawodowej pracy, wpływ sportowego treningu. On to zapewnił mi doskonałą kondycję fizyczną i prawdziwie sportowe: „zwycięże". Wracałem z roboty o wiele mniej zmęczony niż moi najbliżsi współtowarzysze pracy.

— Myślę, iż przede wszystkim dzięki ćwiczeniom fizycznym, częstemu przebywaniu na słonecznym boisku i w hali sportowej, że dzięki sportowemu trybowi życia — do dziś zachowałem rześkość, pogodę ducha i młodocianą radość życia. Dzięki sportowi czuję się dziś tak, jakbym miał co najwyżej 17 lat.

...I tak rozmowa zeszła na drugą pasję Kołacza — sport. Trenował boks od 16 roku życia. Jego macierzysty klub, to Robotniczy Klub Sportowy „Skra".

— Ciężkie to były dla nas robotników - sportowców czasy. Od ówczesnego sanacyjnego rządu nie otrzymywaliśmy żadnej absolutnie pomocy. Wprost przeciwnie, gdzie tylko to było możliwe, ze względu na robotniczy charakter naszego klubu, utrudniano nam pracę. Brak było sprzętu, brak instruktorów — stąd i wyniki nie były najlepsze.

— Dziś obserwując młodych zapalonych sportowców zazdroszczę im warunków, w jakich mogą ćwiczyć. Ja ich nie miałem. W ciągu całej swej 18-letniej kariery sportowej rozegrałem niewiele, bo ponad sto walk.

— Niemniej ma pan za sobą kilka sukcesów?

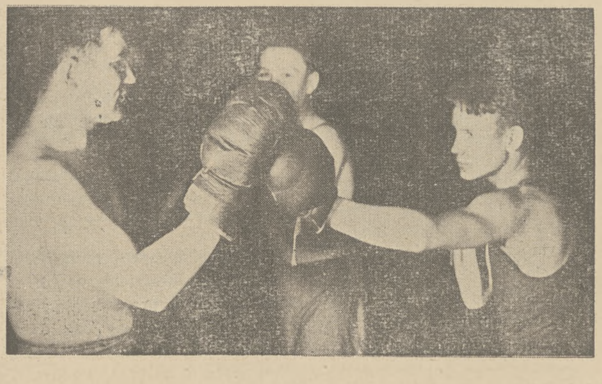
— Owszem, w 1947 roku walcząc w barwach „Budowlanych" zdobyłem mistrzostwo Warszawy, wygrywając w finale z późniejszym mistrzem Polski w wadze półciężkiej — Drabkowskim. Walczyłem w barwach Warszawy przeciwko reprezentacjom Bydgoszczy i Radomia. W roku 1947 reprezentowałem „Budowlanych" w spotkaniach bokserskich w Czechosłowacji.

Dziś ze względu na wiek, Czesław Kołacz zamierza porzucić ring. Nie oznacza to jednak całkowitego zerwania z działalnością sportową. Przed niedawnym czasem bohater naszego reportażu został instruktorem boksu i prowadzi treningi w sekcji bokserskiej „Budowlani" Warszawa, pod kierunkiem trenera PZB Streilaua.

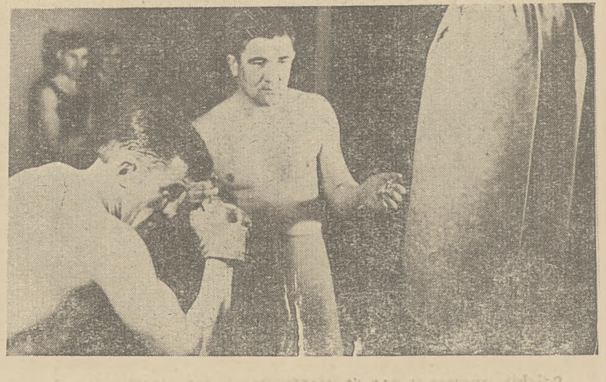
I na tym polu odniósł już Kołacz pewne sukcesy: jego wychowanek — piórkowiec „Budowlanych" Giza zdobył w roku bieżącym mistrzostwo I kroku bokserskiego, mucha zaś Antoszewski — wicemistrzostwo.

Na przykładzie Kołacza widzimy jak na dłoni, że sport jest najlepszym pomostem do wielkich osiągnięć w pracy, że trening sportowy hartuje mięśnie, które później wykonują po 200 i więcej procent normy. Widzimy wreszcie że wytrwałość i wola zwycięstwa, których uczy nas szlachetna walka w ringu czy na boisku, wydają wspaniałe owoce w codziennej twórczej pracy nad budową nowego socjalistycznego jutra naszego kraju.

Tadeusz Kar



Juniorzy „Budowlanych" trenują pod czujnym okiem ulubionego trenera



Instruktor Kołacz odmierza rundy ćwiczącemu na worku zawodnikowi

HOKEJ NA TRAWIE

Mało popularnym, a dobrze rozwijającym się u nas sportem jest hokej na trawie. Kolebką tego hokeja jest Poznań. Powstanie pierwszych klubów hokejowych datuje się od roku 1920. W roku 1926 powstaje w Poznaniu Polski Związek Hokeja na Trawie, który jednak nie wykazuje żywszej działalności.

Po wojnie w roku 1945 PZHT reaktywuje swoją działalność, zrzeszając 4 kluby: 2 w Gnieźnie i 2 w Poznaniu. Już w 1946 roku hokeiści nawiązują pierwsze kontakty z zagranicą i w październiku tegoż roku K.S. Czarni Poznań — rozgrywają międzynarodowy mecz z mistrzem Czechosłowacji S.K. Podolí Praga Poznań. Pierwsze to spotkanie przyniosło duży sukces naszym hokeistom. Przegrana z mistrzem Czechosłowacji zaledwie 2:0 i remis uzyskany w drugim spotkaniu stały się bodźcem i zachętą do dalszego rozwoju hokeja na trawie. Niedługo potem Czarni biją S.K. Hostivar Praga w Poznaniu 2:1 — a Stella Gniezno w Pradze bije tę samą drużynę 5:2 i Slavię Praga 3:1. W wielkim Międzynarodowym Turnieju w Piszczanach Stella gnieźnieńska zajmuje trzecie miejsce bijąc drużyny Szwajcarii, Belgii, Węgier i Czechosłowacji.

Co roku odbywają się mistrzostwa Polski w hokeju na trawie i z roku na rok wciągają one w swą orbitę nowe drużyny i nowe kadry zawodników. Ostatnio poza województwem poznańskim mocno rozwija się hokej na Śląsku.

W chwili obecnej zrzeszonych klubów PZHT jest 19, nie licząc 26 zespołów szkolnych.

Pierwszym mistrzem juniorów został Z.K.S. Kolejarz Gniezno, Mistrzostwo Polski seniorów na rok 1946 zdobył K.S. Lechia Poznań, a od roku 1947 prym i mistrzostwo Polski w hokeju na trawie dzierży nieprzerwanie Związkowiec Stella Gniezno. Urządzony przez PZHT cykl spotkań propagandowych w Zielonej Górze, Krakowie, Gorzowie, Cieszynie, Chorzowie, Kaliszu i Bydgoszczy przyczynił się do coraz większej popularności tej dziedziny sportu.

Zapoznanie się z hokejem nie jest wcale trudne, gdyż obowiązujące przepisy są bardzo proste. Do spotkania hokejowego stają dwie drużyny składające się z 11 zawodników (bramkarz, dwóch obrońców, trzech pomocników, pięciu napastników). Czas gry: dwa razy po 35 minut. Boisko tworzy prostokąt, którego boki dłuższe wynoszą 91 m, a boki krótsze 50 do 55 m.

Słupki bramki ustawia się pionowo w odległości 3,60 m od siebie, wysokość bramki wynosi 2,14 m. Przed każdą bramką jest nakreślone koło strzałowe o promieniu 13,70 m, z którego wolno strzelać na bramkę.

W hokeja na trawie można grać piłkami krokietowymi, winny one być obciągnięte skórą lub gumą. Waga takiej piłki wynosi 150 do 163 gramów, a obwód 23 do 25,5 cm. Przystępując do gry powinniśmy mieć kilka na biało pomalowanych piłek.

Laska hokejowa może mieć powierzchnię płaską tylko z lewej strony, część górna (prosta) laski jest obciągnięta taśmą. Laska hokejowa nie powinna ważyć więcej niż 800 gramów.

Zawodnicy występują w koszulkach i spodenkach sportowych, w butach (tepach) lub trampkach. Bramkarz poza tym zakłada ochraniacze na nogi i rękawice. Grę rozpoczyna wybijanie (bulli). Wybijanie to wykonuje dwóch graczy z każdej drużyny po jednym. Gracze stoją na przeciw siebie w ten sposób, że linia ich ramion biegnie równolegle do linii bocznej, a linia środkowa boiska znajduje się między ich stopami (bramka własna musi się znajdować po prawej stronie gracza). Piłka spoczywa na środku linii środkowej między obu graczami.

Każdy z graczy uderza laską o ziemię, następnie ponad piłką płaską częścią o laskę przeciwnika, powtarzając to samo trzykrotnie. Następnie jeden z graczy uderza dopiero piłkę i od tej chwili jest piłka w grze i może być uderzona przez innego gracza. Zawodnicy posuwają piłkę laskami nie podnosząc jej wyżej ramion. Do posuwania piłki używa się strzałów lub schepingów. Laskę trzyma się lewą ręką u góry, tj. u końca laski obejmując ją poniżej ręki lewej. Gdy piłka wypadnie poza linię boczną boiska następuje wrzut przez zawodnika drużyny przeciwnej, jeżeli wypadnie za linię bramkową rozpoczyna się grę na nowo przez wybijanie na linii 22,90.

Jeśli zawodnik drużyny broniącej wybije piłkę poza własną linię bramkową, następuje drugi rzut karny. Za przewinienie w kole strzałowym drużyny broniącej następuje krótki rzut karny. Rzut karny odbywa się w ten sposób, że drużyna broniąca cofa się na linię bramkową, a zawodnik drużyny atakującej strzela z linii bramkowej w odległości 9 m od słupka bramkowego do koła, gdzie jego współkoledzy piłkę stopują i dopiero wtedy może nastąpić strzał na bramkę. Zdobycie bramki może być uznane, jeżeli piłka została strzelona z koła strzałowego i całym swym obwodem przeszła linię bramkową między słupkami, a poprzeczką.

Spalony w hokeju na trawie jest nieco odmienny od spalonego w piłce nożnej, zawodnicy drużyny atakującej muszą bowiem mieć przed sobą trzech graczy drużyny przeciwnej.

Utworzenie sekcji hokeja na trawie też nie jest wielką trudnością. Ubiory i buty można wypożyczyć z innych sekcji, a komplet lasek, piłki (kilka sztuk) oraz sprzęt bramkarski (można go zastąpić sprzętem hokeja na lodzie) nie jest zbyt kosztowny.

Hokej na trawie, dzięki swym dużym walorom, zyskuje sobie wszędzie coraz większą popularność zdobywając przede wszystkim młodzież. Możemy mieć nadzieję, że wysiłki Polskiego Związku Hokeja na Trawie zmierzające do dalszego spopularyzowania tej gry już niedługo przyniosą oczekiwane rezultaty.

Ludwik Sobecki.



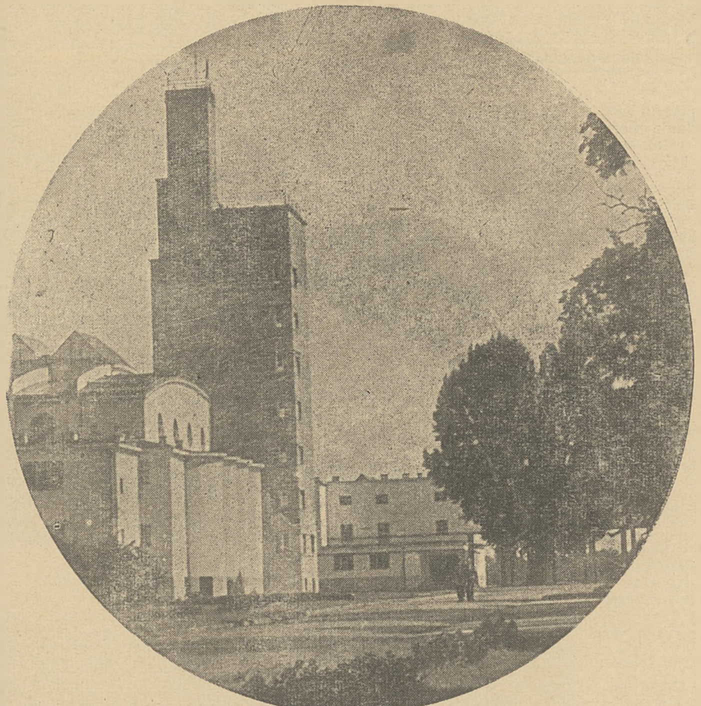
Moment z meczu Poznań — Hostivar Praga. Zwyciężyli Poznaniacy 2:1



Moment z zawodów Polska—Czechosłowacja w Pradze pod bramką polską



Związkowiec — „Stella" Gniezno Mistrz Polski 1947, 1948, 1949



Fragment zabudowań Akademii Wychowania Fizycznego im. gen. Karola Świerczewskiego

AKADEMIA WYCHOWANIA FIZYCZNEGO

Buduje się nowa stolica, a w jej pięknej dzielnicy słusznie zwanej płucami Warszawy — Bielanach, nowa Akademia Wychowania Fizycznego.

Czy nowa? Czy to nie dawny przedwojenny Centralny Instytut Wychowania Fizycznego?

Takie pytanie może zadać tylko ten, kto nie widział zburzonych i zrujnowanych przez hitlerowców budynków dawnego C.I.W.F., ten kto nie widział szybkiej odbudowy zniszczeń i budowy nowych obiektów na tym terenie. Urządzenia dawnego CIWF nie były w stanie sprostać zadaniom jakie zostały postaw one przed uczelnią w związku z rozwojem wychowania fizycznego, jego umasowieniem i upowszechnieniem, w związku z nowymi drogami na które wkroczyła kultura fizyczna w Polsce Ludowej.

Nowa przede wszystkim dlatego, że wychowuje typ świadomego twórcy nowego, sprawiedliwego ustroju typ nowego nauczyciela, instruktora i działacza wychowania fizycznego i sportu, świadomego zadań jakie ma do spełnienia w służbie rozwoju naszej młodzieży, w walce o zdrowotność o wydajność pracy — o umocnienie pokojowych twórczych sił narodu.

Minęły bezpowrotnie niesławne czasy, kiedy chłopcy z baraków na „Annopolu" i z „Cyrku" mogli jedynie przez kratę otaczającą „świątynię sportu" oglądać boiska i urządzenia CIWF. Dla nich piłką mogła być tylko „szmacianka" sklecona z gałganów wyrzuconych na śmietnik, a boiskiem — brudne, zabłocone podwórko lub cicha, grząska uliczka dzielnicy robotniczej.

Dziś młodzież robotnicza i chłopska jest gospodarzem najwyższej uczelni wychowania fizycznego w Polsce Ludowej.

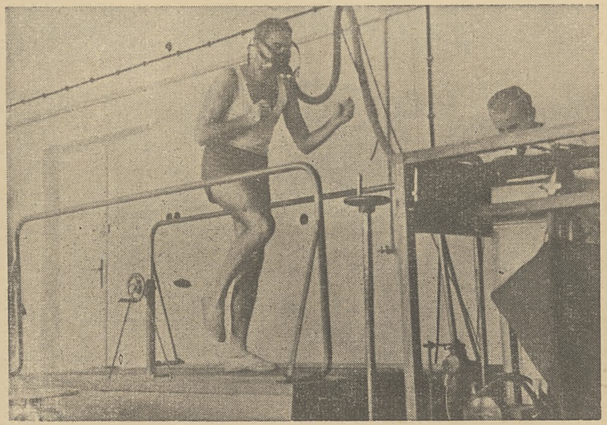
To jest ich uczelnia, odbudowana i rozbudowana rękami ich ojców — robociarzy.

W trosce o wychowanie kadr fachowych realizujących rozwój kultury fizycznej, jej umasowienie i upowszechnienie — Rząd Polski Ludowej stworzył bazę naukową w celu kształcenia pracowników naukowych, teoretyków i praktyków wychowania fizycznego. Wychowani w nowym duchu i na nowych zasadach, mają się stać tymi, którzy przezwyciężą wsteczne teorie odrywające wychowanie fizyczne od życiowych potrzeb wychowania i rozwoju ludowej młodzieży. W oparciu o bogate doświadczenia teorii i praktyki radzieckiej oraz własne postępowe osiągnięcia, wypracują jednolity system wychowania fizycznego, który przygotuje młodzież naszą do pracy i obrony Ludowej Ojczyzny.

„Możecie być dumni z waszej Akademii. Stwierdzamy, że jest to jedna z najwspanialszych tego typu uczelni na świecie".

Oto opinia naszych zagranicznych przyjaciół zwiedzających Akademię, czołowych specjalistów, teoretyków i praktyków wychowania fizycznego ze Związku Radzieckiego i krajów Demokracji Ludowej, zaś z zazdrością i podziwem oglądają naszą Akademię liczni odwiedzający sportowcy krajów kapitalistycznych.

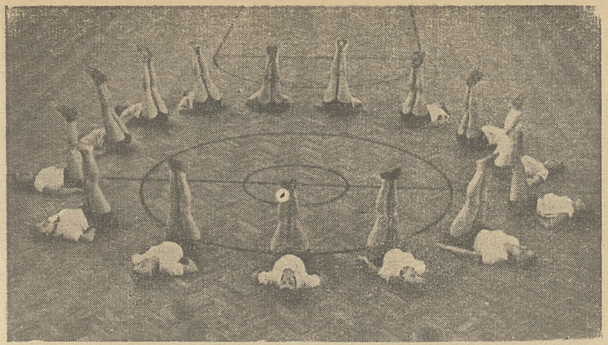
Tak idealnych warunków do pracy i nauki nie ma w Polsce żadna wyższa uczelnia. Dzięki temu właśnie może być realizowany bardzo wszechstronnie opracowany program teorii i praktyki trzyletnich a w przyszłości dwu i czteroletnich studiów, program szkolenia nowego typu nauczyciela, instruktora działacza i wychowawcy.



Każdy słuchacz AWF podlega szczegółowym i precyzyjnym obserwacjom lekarskim



Ćwiczenia gimnastyczne w nowoczesnej hali





Powyżej:

Grupa studentek AWF w jednym z ćwiczeń gimnastycznych na sali

Kadry AWF w defiladzie na ulicach Warszawy



Pod koniec roku szkolnego wychowankowie AWF sprawdzają swoje umiejętności na wewnętrznych zawodach sportowych

By poznać życie Akademii, pracę studiów i słuchaczy na kursach specjalnych, przyjedźmy do nich z wizytą ale nie na godzinę lub dwie, a przynajmniej na dzień cały.

Godzina 7.00 rano. Syrena.

Za chwilę zobaczymy wesołe, uśmiechnięte i radosne twarze studentów i studentek w jadalniach Akademii. Posiłek smaczny i obfity, dostosowany kalorycznie do wysiłku dnia pracy.

Oto jedna z grup kieruje się do zakładu anatomii i biomechaniki. To pierwszy rocznik. Wykład z anatomii. Tablice, pomoce naukowe, preparaty. Uczą się budowy człowieka. W tym samym skrzydle gmachu na parterze — sala gimnastyczna. Grupa studentów na lekcji gimnastyki. Ćwicząc — uczą się kształtować strukturę fizyczną człowieka.

I tak w wędrówce, by zobaczyć 350 studentów przy pracy, obejrzymy zakłady fizjologii, psychologii, antropobiologii, higieny, nauk społecznych, sale ćwiczeń fizyki i chemii, szeroko rozbudowany dział teorii wychowania fizycznego z zakładami lekkoatletyki, gimnastyki, piłki ręcznej, pływania, turystyki i narciarstwa, dżudo...

Zobaczymy też oficerów — słuchaczy kursów wychowania fizycznego, szkolonych dla potrzeb wojska, trenerów i instruktorów zrzeszeń związkowych i sportu wiejskiego doszkalających się w poszczególnych dziedzinach sportu.

Wszechstronne wiadomości teoretyczne i praktyczne znajdują też odrazu zastosowanie. Po godzinach nauki i w dni wolne od zajęć studenci prowadzą ćwiczenia i treningi dla robotniczej młodzieży Bielan i Żoliborza, pomagając klubom i kołom sportowym, systematycznie odwiedzają pobliskie Ludowe Zespoły Sportowe — radząc i instruując — ucząc i wychowując.

Szybko mijają dni w Akademii. Dni pracy. Dni nauki. Szybko mija rok studenta AWF urozmaicony wyjazdami na szkolenie narciarskie, żeglarskie, turystyczne, na praktyki wakacyjne.

Szybko minie okres szkolenia. Wyjdą z uczelni fachowcy, pójdą w teren, do miast i miasteczek, szkół i klubów na wieś, do zakładów pracy i na ośrodki szkoleniowe, aby wszędzie rozwijać sport i wychowanie fizyczne i pomnażać w ten sposób siły budowniczych Polski Socjalistycznej!



W zwartych szeregach maszerują słuchacze AWF na codzienny trening

BIEGI PIŁKARSKIE

„Piłkarze w ramach lekcji sportowych uprawiają biegi piłkarskie, przygotowując się do Biegu Narodowego i Pucharu Polski"

Bieg stał się nieodłączną częścią treningu piłkarskiego. Formy ćwiczenia biegów są bardzo różne i nie zawsze w pełni właściwe. Troska o przygotowanie biegów sprowadza się jeszcze zbyt często do znanego obrazka treningowego naszych boisk. Luźna gromada graczy, jednostajnym kroczkiem biegowym odrabia nakazaną ilość rund, w głębokim przekonaniu, że wystarcza to do sprostania wymogom piłkarskiego meczu.

Tymczasem nawet pobieżna analiza pracy biegowej gracza piłkarskiego w czasie 90 minut gry, wykazuje znaczną różnostronność form biegowych, nieobjętych zupełnie, niezależnie od ilości przebytych kilometrów, treningiem biegów długich.

To prawda, że piłkarz w czasie spotkania przebiega 4 do 6 kilometrów, w zależności od pozycji na jakiej gra, ale odległość tę pokonuje nie jak lekkoatleta na bieżni w tempie jednostajnym, bez żadnych przerw. Droga piłkarza przebyta na boisku biegiem jest podzielona na niezliczone krótkie odcinki biegu: 5, 10, 15 a nawet 40 metrów, przebywane z największą szybkością. Między tymi odcinkami są naturalne momenty odpoczynku, a więc spokojnego biegu, marszu, a nawet stania. Drobne odcinki biegowe piłkarza nie łączą się w jedną linię jak na bieżni, ale gdyby można je było odtworzyć — stanowiłyby na boisku całą siatkę krzyżujących się z sobą kierunków. Zatopek czy Stawczyk biegną w jednym kierunku, ściśle określonym i wytyczonym, a piłkarz w zależności od istniejącej sytuacji w grze zmuszony jest nagle zmieniać kierunek, pod najbardziej ostrym kątem niespodziewanie zatrzymać się, biec do tyłu i znów do przodu, lub po jakiejś ściśle niewyznaczonej krzywiźnie. Po takich nieokreślonych torach, w bok, w tył, w przód zmuszeni są piłkarze do częstych startów, do nabierania największej szybkości na tak krótkiej przestrzeni jak 5 do 15 metrów, wszystko to według sytuacji na boisku.

Widzimy więc wyraźnie, że długi jednostajny bieg nie może nigdy doprowadzić do uzyskania potrzebnej sprawności biegowej bo jest zbyt jednostronny. Nie możemy trenować biegu jednym tempem, kiedy w grze potrzebne jest tempo zmienne, jak również nie możemy trenować tylko wytrzymałości, kiedy w spotkaniu decyduje przede wszystkim szybkość startu.

Wobec tego idealnym treningiem biegowym dla piłkarza pozostanie bieg zmiennym tempem np. — na przestrzeni 1 do 2 kilometrów wykonamy 40 startów po 12 — 25 metrów, bez odpoczynku, a jedynie ze zwolnieniem tempa (do truchcika lub marszu) po każdym starcie. Ćwicząc w ten sposób, nawet w decydujących momentach gry w ostatnich minutach zawodów gracze zdobędą się na konieczny element szybkości. Biegi długie nie zostają przez nas z treningu piłkarskiego wyeliminowane zupełnie, ponieważ mają one swoją wartość w podnoszeniu sprawności organizmu (serca i płuc) a jednocześnie zdobywają konieczną wytrzymałość. Nasilenie ich przenosimy do zaprawy zimowej (marszo-biegi) i do okresu wczesno-wiosennego, z tego choćby powodu niezbędne jest wzięcie udziału w Biegach Narodowych przez wszystkich piłkarzy.



Nabyta przez ćwiczenia umiejętność szybkich zwrotów jest wielką pomocą w grze

Opierając się na analizie gry piłkarskiej, w treningu biegowym musimy wprowadzać ćwiczenia zmierzające do uzyskania szybkości i to szybkości w formach najbardziej zbliżonych do potrzeb piłkarza.

Krótkie, szybkie starty z drużyną przerabiamy we wszystkich kierunkach: **w przód, pod kątem pro tym w lewo i w prawo, na wskos, w tył z obrotem.**

Pozycje wyjściowe do startu są również bardzo zmienne. Zawodnicy wykonują starty początkowo ze zwykłego marszu, następnie z lekkiego biegu, aby znów dla odmiany rozpoczynać z pozycji stojącej, klęczącej a nawet leżącej. Wszystkie starty łączymy z sobą przeplatając je marszami czy też zwrotami. Wyznaczony kierunek zrywu zapowiadamy wyraźnie lub też pokazujemy.

Różnorodne formy zrywów piłkarskich nie dadzą nam jeszcze wszystkich form biegowych potrzebnych w czasie gry. Istnieją jeszcze specjalne biegi piłkarskie nie mające nic wspólnego z lekkoatletyką, a które są dla piłkarza konieczne. Do tej grupy biegów stale przerabianych na treningach należą, niżej podane:

1) bieg przekładanką przodem

W czasie przekładanki ćwiczący — w czasie biegu — przekłada stopę jedną przed drugą. Ciało jest zwrócone w kierunku biegu. Ruchami nóg nie zdradzamy przeciwnikowi właściwego zwrotu czy zmiany kierunku. Przekładankę ćwiczyć w lewo i w prawo, zmieniając kierunki po 1, 3, 5, krokach.

2) bieg wężykiem

Typowy bieg piłkarza z piłką czy też bez piłki. W jednym rzędzie ustawiamy chorągiewki lub też graczy w odstępach 3—4 metrów. Ćwiczący przebiega pomiędzy nimi w ten sposób, że mijając jedną chorągiewkę z lewej strony, następną mija z prawej itd.

3) bieg za prowadzącym

Jeden z zawodników, albo instruktor biegnąc, wykonuje szybkie zwroty, zmiany kierunku, gwałtowne przyśpieszenia, przeskakuje przez naturalne przeszkody — słowem wybiera dowolny tor biegu a wszyscy następni zawodnicy muszą ściśle natychmiast wykonywać każdy jego ruch.

Tadeusz Foryś



Na zdjęciu widać rozmaite fazy biegu piłkarskiego



Ćwiczenia biegów krótkich zapewniają szybki start do piłki

PIERWSZA I DZIEWIĘTNASTA BRAMKA

W roku 1945 świat sportowy zelektryzowany został depeszami, jakie nadeszły z boisk angielskich. Przebywająca tam nikomu wówczas nieznana jedenastka moskiewskiego „Dynamo" rozprawiła się z czterema czołowymi drużynami brytyjskimi, wywożąc z niepokonanej dotąd wyspy dwa zwycięstwa, dwa remisy i ogólny korzystny wynik bramkowy 19:9.

19:9. Pod takim właśnie tytułem wyszła książka Wasilego Karcewa „Dynamo" nakładem wydawnictwa „Młoda Gwardia" zawierająca wspomnienia i opisy tych porywających spotkań. Stroną literacką kierował znakomity pisarz radziecki Lew Kassil.

Posłuchajmy:

NAJWAŻNIEJSZA PIŁKA

W moim życiu strzeliłem już sporo bramek. Ile — nie wiem. Nie liczyłem. Ale zawsze, za każdym razem, gdy już wraca się po strzelonej bramce na środek boiska, ogarnia człowieka jakieś dziwne uczucie radości, zadowolenia. Niech trwa to króciutko, może pół minuty może krócej póki nie przejdziesz kilkunastu metrów dzielących cię od twojej pozycji — ale działa to uczucie wspaniale, jak zastrzyk i po gwizdku pcha cię ze zdwojoną siłą do walki o piłkę.

Ze wszystkich moich bramek za najważniejszą i za najbardziej decydującą i honorową uważam bramkę strzeloną przeze mnie w 65 minucie w meczu z „Chelsea". Powiodło mi się w naszym turnée na angielskich stadionach: przyszło mi strzelić pierwszą i dziewiętnastą (ostatnią) bramkę.

Chwalę się jednak tylko tą pierwszą i oto dlaczego.

„ZACZAROWANA" LINIA

Porozmawiajcie, proszę ze sportowcami, a powiedzą wam ile wysiłku i trudu kosztuje ich przekroczenie jakiejkolwiek granicy obranej choćby na krótko za linią maksymalną. Skoczek, dajmy na to, lekko przechodzi wysokość 175 cm, gdy wszyscy inni już ją przeszli. Ale świadomość, że 180 cm jest granicą, odbiera wiarę we własne siły. Doświadczony trener nieraz oszukuje swego wychowanka, rozstawia szerzej słupki, na których kładzie się poprzeczkę, aby wysokość wydawała się mniejsza. I co myślicie? Skoczek przechodzi tą wysokość. Istnieją widocznie jakieś wewnętrzne psychologiczne przyczyny wiążące jego siły w podobnych wypadkach.

I takiego właśnie uczucia doznaliśmy na początku pierwszego meczu w Anglii. Wcześniej jeszcze oglądaliśmy grę „Chelsea", widzieliśmy angielskich piłkarzy i trzeźwo oceniając szanse i siły, zrozumieliśmy, że choć przeprawa będzie ciężka, ale zwycięstwo osiągalne. Lecz ta właśnie pierwsza gra była swego rodzaju granicą, barierą, wysokością, którą za wszelką cenę trzeba było przejść. Na początku graliśmy, co tu ukrywać, słabo, bez wiary gorzej niż kiedykolwiek w kraju. Okoliczności składały się tak, że ta niewiara we własne siły umacniała się jeszcze z postępem gry: już w pierwszych minutach mieliśmy dwie idealne sytuacje zdobycia bramki i zmarnowaliśmy je.

Anglicy — profesorowie footbalu, niezwyciężeni u siebie, są bezwątpienia jednymi z najlepszych techników na naszym kontynencie. Nam w swoim czasie, tyle nakładziono w uszy o angielskiej piłce, że jakoś nieswojo było pokusić się z nimi o zwyciestwo.

BRAMKA ZA „SIEDMIOMA MILAMI"

Oglądałem niedawno film z meczu „Dynamo" — „Chelsea". Gdy pojawiły się na ekranie nasze twarze, pełne napięcia, źle ukrywające zdenerwowanie, ponownie doznałem uczucia lęku.... o losy meczu. Przez ułamek sekundy. Poważnie. Pierwsze minuty gry w ogóle słabo pamiętam.

Ale gdy tylko dostałem piłkę lekko obszedłem angielskiego pomocnika, zrozumiałem, że jednak grać z nimi można. Pierwszy krok do przekroczenia tej zaczarowanej granicy był zrobiony. Wkrótce znów doszedłem na pole karne „Chelsea" i wystawiłem Archangielskiemu. Biedny Geniek; strzelał z dziesięciu metrów swą straszną jak zwykle bombą, ale ze zdenerwowania chybił. Potem i ja znalazłem się w podobnym położeniu. Kiedy dochodziło już do strzału nic prócz piłki widać nie było. Strzeliłem w tym kierunku, w którym według mego mniemania winna znajdować się bramka. Ale strzelać „z pamięci" nie umiem, no i oczywiście chybiłem.

Wasili Karcew

d. c. n.

Tłum. Jerzy Janicki



Mistrzowska drużyna piłkarska ZSRR — „Dynamo"

SYSTEMY ROZGRYWEK

Istnieją dwa zasadnicze systemy rozgrywek: olimpijski, zwany również pucharowym oraz system „każdy z każdym". W dzisiejszym artykule omówimy system pierwszy.

System pucharowy (olimpijski)

Przy dużej ilości startujących i krótkim okresie czasu przewidzianym na rozgrywki, celem wyłonienia zwycięzcy bez specjalnego zainteresowania się dalszymi miejscami, stosuje się system olimpijski polegający na tym, że zwycięzcy poszczególnych spotkań przechodzą do dalszych rozgrywek a przegrywający odpadają. System ten określa 1 i 2 miejsce, dla określenia 3 i 4 przeprowadza się dodatkowe spotkania.

Tablica spotkań jest prosta, kiedy ilość startujących (zawodników w sportach indywidualnych, lub drużyn zespołowych) stanowi wielokrotność dwu, to znaczy dzieli się kolejno przez 2, dając wynik końcowy 1, na przykład: 128, 64, 32, 16, 8, 4, 2, 1. Podaję dla przykładu tabelę na 4 oraz na 8 uczestników zawodów, tabela na 16 obejmuje dwie grupy po 8, tabela na 32 — dwie grupy po 16 itd. (rys. 2.).

Jeżeli ilość zgłoszonych drużyn lub zawodników nie dzieli się do końca przez 2, wówczas wprowadzamy rundę wstępną, po przeprowadzeniu której musi pozostać ilość drużyn będąca wielokrotnością dwu. W rundzie wstępnej udział bierze tyle par ile wynosi różnica między ilością zgłoszonych a najbliższą mniejszą liczbą dzielącą się do końca przez 2. Np. zgłosiło się 7 drużyn (zawodników), najbliższa liczba dzieląca się do końca przez 2 jest 4. 7—4 = 3. Wobec tego 3 pary biorą udział we wstępnej rundzie a jedna przechodzi od razu do pierwszej rundy. Przy 10 zgłoszeniach: 10—8 = 2 we wstępnej rundzie udział biorą 2 pary (rys. 3). Przy 12 zgłoszeniach: 12—8 = 4 pary biorą udział we wstępnej rundzie (rys. 4) itd.

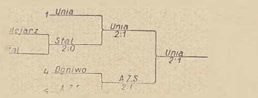
Ogólnie przyjęte jest przy tym, że wstępne spotkanie umieszcza się w środkowej części tabeli. Poza tym, jeżeli wśród zgłoszonych drużyn (zawodników) 2 lub 4 wybitnie wyróżniają się możliwe jest ich rozstawienie, jak to stosuje się w tenisie. Np. wśród 8 zgłoszonych drużyn (rys. 2) 4 są wybitnie silniejsze od pozostałych, ustawiamy je w tabeli pod numerami 1, 4, 5, 8 na pozostałe miejsca wpisujemy do tabeli resztę drużyn według wyników losowania.

Sposób wypełniania tabeli oraz wpisywania wyników wskazuje rys. A.

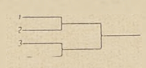
U w a g i.

1. Komisja organizacyjna zawodów musi ściśle przestrzegać terminu zgłoszeń, tabelę spotkań układa się bowiem odpowiednio do ilości startujących.
2. Losowanie, decydujące o zajmowaniu miejsc w tabeli, należy przeprowadzać w obecności zainteresowanych.

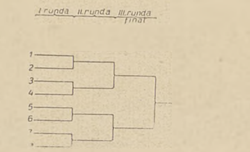
W. Kłyszejko



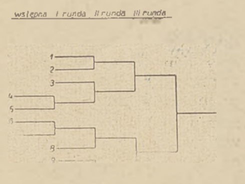
Rys. A



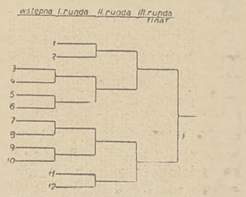
Rys. 1



Rys. 2



Rys. 3



Rys. 4

ŚCIĘCIA w SIATKÓWCE



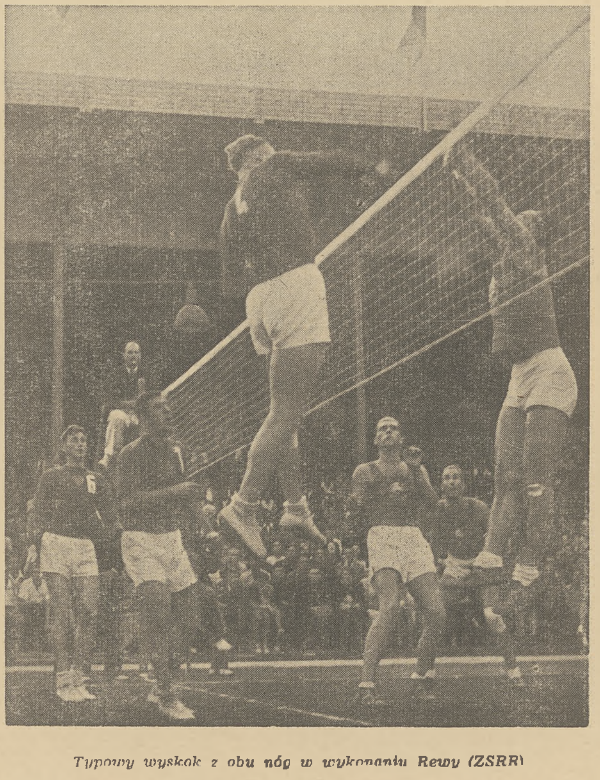
Tak wygląda prawidłowe ścięcie. (Fragment meczu ZSRR — Polska)

Ścięcie — jest poza mocną zagrywką jedynym agresywnym uderzeniem piłki w siatkówce. Mamy trzy podstawowe rodzaje ścięć, zależnie od wystawienia piłki: 1) gdy ścinający otrzymuje piłkę nad swoją głową — wówczas ścina z podskoku z obu nóg z miejsca. Wymaga to doskonale wyrobionego wyskoku i wysokiego wzrostu ścinającego; 2) przy wystawieniu między ścinającego a wystawiającego — ścinający zbija piłkę z małego rozbiegu i podskoku przeważnie również z obu nóg i 3) — przy wystawieniu nad wystawiającego, co umożliwia udany rozbieg (4—5 kroków) i wyskok z jednej nogi, **bliższej siatki** (rys. 1). Wyskok do ścięcia powinien być wykonany jak najbardziej w górę, a nie w przód — dla uniknięcia zaczepienia siatki.

Długość rozbiegu uzależnia się od fizycznych właściwości ścinającego, do czego musi być dostosowany sposób wystawienia. Rozbieg może być równoległy lub pod kątem ostrym do siatki (rys. 2). Podskok z dwu nóg wykonuje się z przysiadu przez mocne i szybkie wyprężenie całego ciała z jednoczesnym wymachem ramion. Przy uderzeniu, piłka powinna się znajdować przed ścinającym lub nad ścinającym przy ścięciu „hakiem". Dłoń bezwładną przed uderzeniem napręża się w momencie wykonania ścięcia. Zamach wykonuje się całą ręką zgiętą w łokciu.

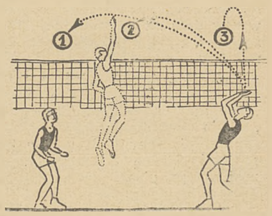
Ściąć jest tym łatwiej, im piłka jest bliższa siatki. Umożliwia to również zbicie bardziej prostopadłe — bliższe siatki. W ogóle takie położenie piłki daje możliwości większego urozmaicenia uderzeń piłki, w przeciwieństwie do ścięć z daleka, gdzie ścinający musi się bardziej liczyć z wysokością siatki. Wadą jednak bliższych wystawień jest łatwiejsze zastawienie ścięć (rys. 3). Dla utrudnienia blokingu wprowadzono, celem ominięcia zastawiających, ścięcia sponad taśmy pionowej, tj. ze skrajnych punktów na boisku (W Związku Radzieckim tzw. „zbicie od słupa"). Również dla utrudnienia zastawienia stosuje się rozmaite rodzaje wystawień (wysokie i niskie — bliskie lub dalekie w stosunku do siatki i ścinającego) oraz różny czasokres uderzenia piłki ścinanej, a więc: w momencie jej opadania, w jej najwyższym punkcie oraz w okresie wzlotu piłki. Przy wystawieniu wysokim ścinamy piłkę w okresie jej opadania, co daje ścinającemu dłuższy czas na przygotowanie się do uderzenia piłki. Wadami tego sposobu będzie zbytnie zwolnienie gry, dające przeciwnikowi możliwości do przygotowania się do obrony i bloku oraz znaczne przyspieszenie lotu piłki, co utrudnia uchwycenie właściwego momentu jej uderzenia.

Najlepszym momentem zbicia piłki jest chwila, gdy znajduje się ona w tzw. martwym punkcie, tj. najwyższym punkcie przed opadaniem. Przy w. wym. wystawianiach ścinający rozpoczyna rozbieg już po odbiciu piłki przez wystawiającego, mając możność zorientowania się w rodzaju wystawienia. Zupełnie inaczej przy ścięciu z b. krótkiego podania i uderzeniu piłki nad samą siatką, w czasie jej wznoszenia się (tzw. „szczupak łódzki" — rys. 4). Ścięcie to wymaga doskonałego zgrania między ścinającym a wystawiaczem wobec tego, że zbijający piłkę musi rozpocząć swój wyskok już w momencie, gdy jego partner przystępuje dopiero do wystawienia.

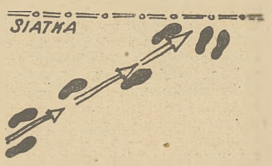


Typowy wyskok z obu nóg w wykonaniu Rewy (ZSRR)

Miejsce upadku ścinanej piłki zależy nie tylko od kierunku, lecz i punktu uderzenia piłki (rys. 5). Im piłka zostanie uderzona bardziej z góry tym ścięcie będzie bardziej prostopadłe do boiska i bliższe siatki. Przy uderzeniu piłki bliżej jej środka, leci ona bardziej poziomo — na tyły boiska. Uderzając znów piłkę z boku nadaje się jej równocześnie ruch obrotowy, tzw. „fałsz", zmieniający kierunek jej lotu oraz odbicie piłki przy jej obronie.



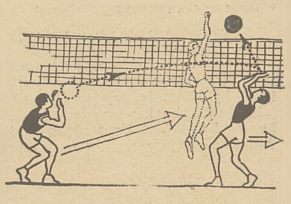
1) Wyskok z jednej nogi, bliższej siatki



2) Rozbieg pod kątem ostrym



3) Ścięcie z bliskiego wystawienia do siatki jest łatwe do obrony



4) „Szczupak łódzki"



5) Kierunek biegu piłki zależy także od punktu jej uderzenia

U w a g a: Przy nauce ścięcia jak największą uwagę należy zwrócić na wystawienie piłki, które stanowi 80% ścięcia. **Bez odpowiedniego wystawienia nie będzie dobrego ścięcia, choćby ścinający był jak najlepszy.**

Romuald Wirszyłło

O działalności Sekcji Kolarskiej

Przy zakładaniu sekcji należy się przede wszystkim zorientować, jakim sprzętem dysponują zawodnicy i ponadto starać się w miarę możności zaopatrzyć weń wszystkich kolarzy. Sprzęt wydawany kolarzowi jest tak długo bezsporną jego własnością, dopóki zawodnik bierze czynny udział w treningach i zawodach. Sprawa inwentaryzacji wydanego sprzętu jest ważnym zagadnieniem i powinna być organizowana w sekcji z wielką starannością i dokładnością.



Fragment wyścigu Praga—Warszawa. Kolarze na moście w Chałupkach w drodze do Katowic

Kolarzowi szosowemu potrzebne są na sezon dwie pary gum treningowych oraz dwie pary gum lżejszych, wyścigowych. Pełnym kompletem wyścigowym kolarza torowego oprócz ogumionego roweru są dwie pary kół zapasowych, również ogumionych.

Kierownik sekcji musi ponadto dążyć do zaopatrzenia swych kolarzy w odpowiednie kostiumy:

1. Koszulkę, spodenki i pantofle gimnastyczne, potrzebne kolarzowi w okresie jesiennej, zimowej i wczesnowiosennej zaprawy gimnastycznej;
2. Dwie koszulki wełniane o barwach klubowych z kieszeniami na piersiach i kieszeniami z tyłu dla szosowców oraz bez kieszeni dla torowców;
3. Dwie koszulki gimnastyczne, tzw. potówki;
4. Co najmniej jedną parę czarnych trykotowych, wełnianych spodenek wyszytych w kroczu skórką zamszową;
5. Dwie pary skarpetek białych lub czarnych (nie w kolorach klubowych);
6. Parę pantofli kolarskich;
7. Czapeczkę białą dla szosowców, kask ochronny dla torowców;
8. Ciepły wełniany sweter;
9. Dresy

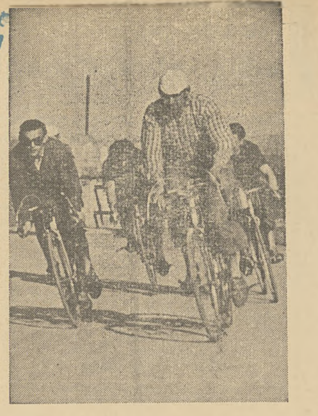
W okresie jesiennym należy poczynić starania o salę treningową i instruktora, który będzie prowadził co najmniej dwa razy na tydzień zaprawę gimnastyczną, zwracając uwagę na wzmocnienie mięśni rąk, ud, brzucha i grzbietu. W zimie gimnastyka jest obowiązkową częścią pracy kolarza i bez przeprowadzonych ćwiczeń zimowych zawodnik nie powinien być dopuszczony na wiosnę do startów.

Sekcja musi prowadzić szczegółową ewidencję ćwiczących. Wobec opornych i niechętnych stosować ostre sankcje. Co dwa tygodnie należy przeprowadzać pogadanki kolarskie, oparte na materiale zaczerpniętym z książek np.: „Kolarstwo użytkowe i turystyczne" oraz „Kolarstwo wyczynowe", (Biblioteczka Popularna GUKF) i artykułów fachowych w prasie sportowej. Do pogadanek winny być wprowadzone zagadnienia polityczne i społeczne. Kierownik sekcji musi pamiętać o tym, że jest przede wszystkim wychowawcą młodego, socjalistycznego pokolenia sportowców.

Najwcześniejszą wiosną, o ile pozwoli pogoda, już w końcu lutego rozpocząć lekkie treningi w terenie. Kierownik sekcji (w porozumieniu z kolarzami) opracowuje plan, wyznaczając miejsce zbiórki i wyjazdu na trening oraz miejsce powrotu z treningu. Należy dążyć, ażeby po zakończonym treningu kolarze mogli umyć się i przebrać w ogrzanym pomieszczeniu i o ile możności wykąpać się.

Pierwsze treningi na otwartym powietrzu, to marszobiegi kolarskie, które będą przygotowaniem do wiosennych kolarskich biegów na przełaj. W tym celu niedzielne wycieczki treningowe należy prowadzić w teren, przez pola i lasy, gdzie kolarz przez pewne przestrzenie będzie zmuszony przebiegać, a przez inne przenosić rower na plecach.

W drugiej połowie marca należy zakończyć biegi na przełaj i przystąpić do właściwych treningów kolarskich. O programie treningów ich nasileniu mówi tablica zamieszczona w cytowanej już książce „Kolarstwo wyczynowe".



Wczesna niedzielna wycieczka treningowa

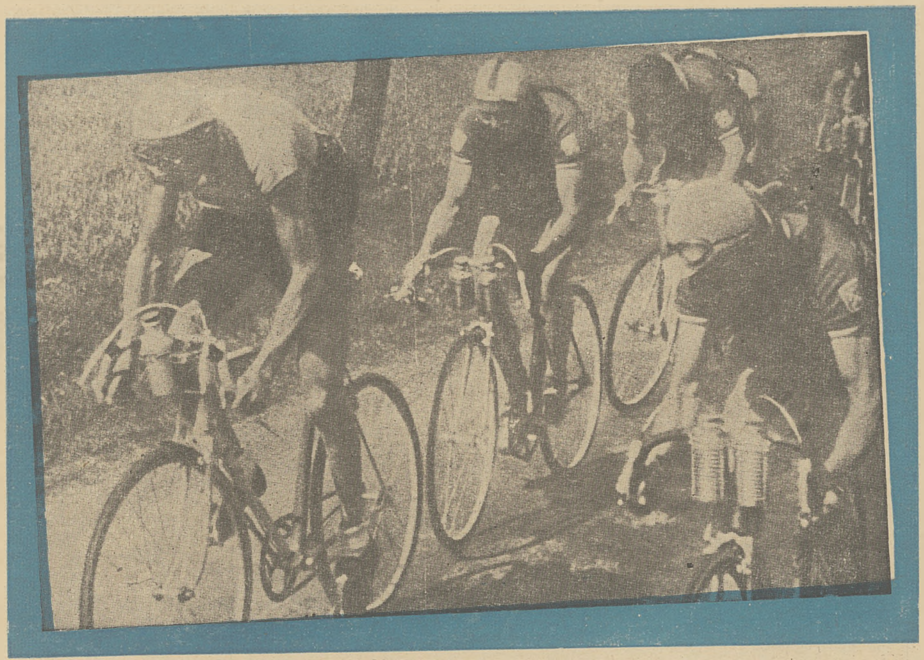
Należy jednak pamiętać, że praca musi odbywać się pod opieką lekarską. Nie mogą zdarzać się wypadki aby kolarz chory, niedysponowany czy nie przygotowany do zawodów zgłaszany był do wyścigu.

W tego rodzaju sprawach głos decydujący będzie miał zawsze lekarz sportowy.

Kierownik sekcji musi dołożyć wielu starań, ażeby kolarze zaopatrzeni byli we wszystko co jest im potrzebne do startu, ale też musi żądać od swych wychowanków posłuchu i dyscypliny. Nie mogą być tolerowane żadne wybryki lub brutalność oraz niesportowe zachowanie.

Właściwsze, wychowawcze podejście kierownika sekcji do zagadnienia i spraw, jakimi żyją jej członkowie, wytworzy niewątpliwie nastrój wzajemnego zaufania i współpracy — czynników niezbędnie koniecznych do osiągnięcia pozytywnych rezultatów.

Fr. Szymczyk



Czołówka w pełnej akcji

Każdy sportowiec umie ratować drugich i siebie

POMOC DORAŹNA

Z numeru 5 „Sportowca“ czytelnicy nasi dowiedzieli się jak zorganizować pomoc doraźną na ćwiczeniach, treningach i zawodach sportowych oraz co powinna zawierać apteczka sportowa. Obecnie dam kilka wskazówek jak udzielać pierwszej pomocy w wypadkach, jakie najczęściej mogą się zdarzyć przy uprawianiu sportu.

Właściwą pomoc może udzielić osoba wykwalifikowana: lekarz, pielęgniarka, felczer, sanitariusz. Każdy jednak sportowiec powinien umieć ratować swoich towarzyszy i siebie, przynajmniej do czasu uzyskania fachowej pomocy i w tym celu powinien postępować według podanych wskazówek:

Przy udzielaniu pomocy doraźnej należy pamiętać o następujących zasadach:

1) Ostrożne i umiejętne obchodzenie się z chorym. Wszelkie zmuszanie chorego do ruchu, „potrząsanie“, „naciąganie“ i „nastawianie“ kończyn itp. ogólnie praktykowane zabiegi są niedopuszczalne. Jeśli uszkodzenie jest błahe, chory sam prędzej czy później, gdy minie ból, stanie na nogach. Przy uszkodzeniu poważniejszym postępowanie takie spowodować może ciężkie szkody.

2) Spokojne ułożenie chorego.

3) Zaopatrzenie uszkodzenia w celu zapobieżenia dalszym powikłaniom.

4) Zorganizowanie odpowiedniego transportu do miejsca, gdzie będzie mu udzielona pomoc lekarska (punkt ratunkowo - sanitarny, ambulatorium, szpital).

URAZY UKŁADU RUCHOWEGO

Stłuczenie.

Przyczyna: tępy uraz (upadek, kopnięcie, uderzenie twardym przedmiotem). Objawy: bolesność, obrzęk niekiedy szybko narastający, zasinienie (siniak). Pomoc: zimne okłady ewentualnie opatrunek uciskowy w ciągu pierwszych 12 godzin. Przy stłuczeniu głowy z utratą przytomności: spokój, leżąca pozycja, zimne okłady, transport do szpitala. Stłuczenie brzucha, klatki piersiowej, okolicy kręgosłupa przy silnych bólach i ciężkim stanie chorego (bladość, trudność oddychania, twardy brzuch, szybkie słabo wyczuwalne tętno) spokojne ułożenie i szybki transport do szpitala.

Skręcenie stawów.

Najczęściej następuje w stawie skokowym, przy gwałtownym wykręceniu i podwinięciu stopy. Objawy: bolesność, wzrastający obrzęk w okolicy kostek, zasinienie. Pomoc: zimne okłady, opatrunek uciskowy, najlepiej bandażem elastycznym, skierowanie do lekarza celem zbadania, dokonania ewentualnego zdjęcia rentgenologicznego i leczenia. Podobnie postępujemy przy najczęściej spotykanych w sporcie skręceniach innych stawów: kolanowego, stawu łokcia, stawu nadgarstkowego. Nigdy nie usiłować „nastawiać“ czy „naciągać“ stawu, bo jest to albo zgoła zbyteczne albo i tak nie da efektu bez wiadomości fachowych i pomocy aparatu Rentgena a tylko zwiększa cierpienie chorego i może pogorszyć sprawę.

Zwichnięcia stawów.

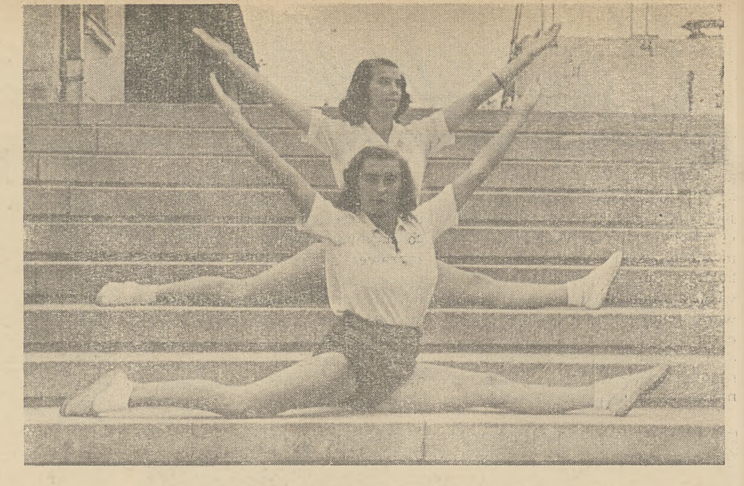
Staw zwichnięty ulega znacznemu zniekształceniu, zmienione są ruchy w jego obrębie, odcinki kończyny połączone stawem są nieprawidłowo ustawione względem siebie, staw jest jak gdyby „zablokowany“; zawsze b. silna bolesność, niekiedy obrzęk. Przy badaniu porównać ze zdrowym stawem. Najczęściej ulega zwichnięciu staw barkowy, stawy palców, łokciowy i biodrowy. Pomoc: unieruchomienie kończyny w pozycji dającej największą ulgę choremu i skierowanie do lekarza.

Złamanie kończyn.

Przyczyna: silny uraz (upadek, uderzenie). Objawy: bolesność w miejscu złamania; przy przemieszczeniu odłamków zniekształcenie kończyny (porównać ze zdrową): nieprawidłowa ruchomość (nie w miejscu stawu) niekiedy tarcie odłamów kostnych. Możność poruszania palcami wcale nie świadczy o nieistnieniu złamania kończyny, tak jak niemożność poruszania nie musi być dowodem istnienia złamania. Pomoc: unikać manipulacji „naciągania“, „nastawiania“. Unieruchomienie całej kończyny w łupkach wyścielonych watą, ligniną lub innym miękkim materiałem i transport do szpitala.

Naderwania mięśni, ścięgien i wiązadeł.

Powstają przy nagłych ruchach, (skoki, start w biegu krótkim, gry sportowe, narciarstwo itp.) Objawy: silny ból w miejscu naderwania, często wyłączający dalszy ruch. Pomoc: spokój, unieruchomienie, zimne okłady w ciągu pierwszych 12 godzin. Dalsze leczenie: ciepłe okłady, ostrożny masaż, po kilku dniach umiarkowany ruch. Po wszelkich uszkodzeniach aparatu ruchowego, nawet drobnych, nie wracać do czynnego życia zawodniczego póki utrzymują się objawy uszkodzenia i lekarz nie da zezwolenia.



Dobrze wykonany szpagat wymaga długich i mozolnych ćwiczeń

Szpagat

Szpagat jest jednym z podstawowych ćwiczeń gimnastycznych zaleconym dla wszystkich sportowców.

Opanowanie ćwiczenia na rozciąganie pomaga w przyswojeniu techniki wielu dziedzin sportu jak: lekkoatletyki, piłki nożnej, piłki ręcznej, pływactwa, zapaśnictwa itd., a zwłaszcza w osiągnięciu doskonałości w nauce tańców baletowych i ludowych.

Ćwiczeń tych nie należy wykonywać na siłę, lecz stopniowo, powoli, codziennie, aż do osiągnięcia zupełnego wyniku. Najlepiej ćwiczyć pod okiem instruktora.

W nauce szpagatu zaleca się ćwiczenia podane na załączonych rysunkach

Rys. 1. Przyjmujemy postawę gimnastyczną, następnie stajemy bokiem przy jakiejkolwiek ścianie, drabince, drążku, belce — lewą ręką opieramy się na wysokości pasa o ścianę lub przyrząd. Na raz prawą ręką daleki wymach w tył, prawą nogą obszerny wymach w przód (rys. 1a). Na dwa — wykonujemy ćwiczenia jak rys. 1b. Ćwiczymy kilkakrotnie ze zmianą nogi.

Rys. 2. Na raz — głęboki wypad prawą nogą, ramiona na biodrach na dwa — wypad na nogę lewą.

Rys. 3. Ćwiczymy podobnie wypady boczne.

Rys. 4. Ustawienie lewym bokiem do ściany lub drabinki z oparciem lewą ręką o przyrząd (drabinka, ściana), jak najwyżej. Ćwiczymy ze zmianą nogi. Szybkie wznosy prawej nogi w bok.

Rys. 5. Przodem do drabinki. Chwyt oburącz za szczebel na wysokości piersi. Swobodny wymach na zmianę lewą i prawą nogą w tył. Ustawienie jak pod 5. noga prosta w kolanie — oparta o szczebel drabinki.

Rys. 6. Na raz — powolny skłon tułowia do wyciągniętej nogi. Na dwa — powolny powrót do postawy wyjściowej, ćwiczymy ze zmianą nóg.

Rys. 7. Leżenie tyłem, nogi przylegają do drabinki; rękami chwyt za szczebel dosiężnie. Na raz — powoli przyciągamy tułów do nóg; na dwa — powoli powrót do leżenia tyłem.



Rys. 8. Chwyt za drążek oburącz na wysokości klatki piersiowej. Wymach nogi bokiem wzwyż. Ćwiczymy na cztery tempa ze zmianą nogi.

Rys. 9. Bokiem do drabinki z chwytem za szczebel prawą ręką. Przejście do wagi na prawej nodze, lewą nogę wznieść jak najwyżej. W wadze głębokie uginanie nogi postawnej w kolanie.

Rys. 10. Tyłem do drabinki na odległość kroku. Prawą stopą zaczep o szczebel drabinki możliwie jak najwyżej. Na raz — skłon w przód z ugięciem kolana nogi postawnej z dotknięciem rąk o podłogę; dwa — wyprost ze skłonem tułowia w tył i wymachem ramion w pion.

Rys. 11. Waga przodem do drabinki z oparciem rąk o szczebel. Współćwiczący dociąga nogę wolną w górę. To samo ćwiczymy drugą nogą.

Rys. 12. Klęk obunóż. Dłonie złożone na lędźwiach. Powolny skłon w tył i szybki powrót do skłonu.

Rys. 13. Podobne ćwiczenie z przejściem do leżenia tyłem, z pomocą współćwiczącego.

Rys. 14. Bokiem do drabinki z chwytem ręką za szczebel, jak najgłębszy wykrok i pogłębianie w wykroku.

Rys. 15. Podobnie — trzymając się kółek lub liny.

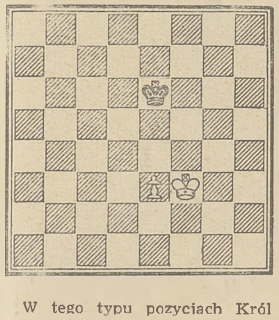
Rys. 16. Szpagat ze skłonem w przód.

Rys. 17. Najtrudniejsze ćwiczenie szpagatu: prawa ręka na biodrze, skłon tułowia w tył z ugięciem lewej nogi w kolanie i wymachem lewej ręki w pion.

Zbigniew Brym.

Gramy w szachy

Końcówka, czyli walka końcowa niewielkiej ilości figur jest podstawową umiejętnością każdego szachisty. Szczególnie końcówki K i piony przeciw K i pionom zdarzają się często w grze praktycznej, dlatego omawianie końcówek rozpoczynamy od zapoznania się z tym działem. Końcówki z pionem nie należą wcale do łatwych zagadnień, świadczy o tym wielka literatura oraz liczne wskazania i tezy. Wszystkie one starają się wyjaśnić w jaki sposób doprowadza się piona na ósmą względnie pierwszą linię. Przyjrzyjmy się naszemu diagramowi.



W tego typu pozycjach Król musi torować drogę pionowi, zasadą więc będzie iż K musi kroczyć przed własnym pionem. Należy tu odróżnić dwa wypadki: 1 gdy pion jest na swoim terenie i nie przekroczył 4 poziomej linii 2. gdy pion znajduje się na obcym terytorium.

Przepiórka, który opracował szczegółowo ten typ końcówek postawił następującą tezę: „W pierwszym wypadku zabezpieczenie przez K swemu pionowi pójścia o trzy pola gwarantuje przemianę piona w figurę. Natomiast gdy P stoi już w obozie przeciwnika wystarczy zabezpieczenie przez K pójścia o dwa pola naprzód“.

Przy rozwiązywaniu pozycji diagramu w myśl tej zasady należy pionowi zabezpieczyć pole e6, które na razie zajmuje czarny Król. Dopóki białe nie opanują tego pola, nie wolno ruszać piona. Na marginesie zaznaczam, że posunięcia pionem muszą być zawsze dokładnie obmyślone, choćby dlatego, że pion idzie tylko do przodu i nie będziemy mogli wrócić do dawnej pozycji.. Gramy tedy 1. Kf3—e4, Ke6—f6 2. Ke4—d5, K toruje drogę pionowi 2.. Kf6—e7! Jest to najlepsze posunięcie. Po 2... Kf6—f5 sprawa jest łatwiejsza, wtedy gramy 3 e3—e4+ Kf5—f6 4 Kd5—d6 Kf6—f7 5. e4—e5 Kf7—e8 6 Kd6—e6 Ke8—f8 7 Ke6—d7 i biały pion bez przeszkody dotrze do pola przemiany.

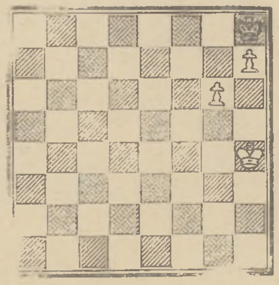
Po ruchu Kf6—e7 sprawa jest nieco trudniejsza. Zagramy wtedy 3 Kd5—e5 Ke7—f7 4 Ke5—d6 Kf7—e8 5 Kd6—e6 Ke7—f8. Biały K zajął pole e6, które w myśl tezy Przepiórki daje wygraną. Dopiero teraz, mając dominującą pozycję K ruszymy piona 6 e3—e4 Kf8—e8 7. e4—e5. Ke8—f8 8 Ke6—d7 i białe wygrywają, gdyż dorabiają H w trzecim posunięciu.

W tego rodzaju końcówkach musimy się wystrzegać opozycji, praktycznie możemy tylko stwierdzić, że wygrana jest tylko wtedy możliwa, jeżeli biały pion przychodzi na siódmą linię nie szachując czarnego Króla.

Nie wszystkie jednak pozycje są takie dogodne, dotyczy to przede wszystkim pionów środkowych, które są znacznie groźniejsze od skrajnych. Przy pionach na skraju szachownicy stronie słabszej jest znacznie łatwiej się bronić, choćby z tego względu że przeciwnik ma dostęp tylko z jednej strony.

A teraz podajemy po raz pierwszy łatwe studium do rozwiązania. Jest to końcówka, w której białe mają dwa piony przewagi, ze względu jednak na pozycję w rogu szachownicy wygrana wcale nie jest taka prosta. Proponujemy naszym Czytelnikom rozwiązanie tego studium. Nazwiska tych, którzy nadeślą rozwiązania do Redakcji będą opublikowane w jednym z następnych numerów. Rozwiązania proszę nadsyłać najdalej w 3 tygodnie po wyjściu numeru, a na kopercie zaznaczyć „Szachy“.

Końcówka nr 1



Białe zaczynają i wygrywają.

Odpowiedzi Redakcji

Ob. GRABOWSKI BOGDAN, Żychlin, pow. Kutno. — Piszecie, że w czasie rozgrywek w tenisie stołowym dobry gracz przegrał do znacznie słabszego od siebie, gdyż brat tego ostatniego zaczął głośno dyktować mu taktyczne zagrania i odkrywał słabe strony przeciwnika. Wobec tego, iż uważacie, że przegrywający jest pokrzywdzony, chcecie partię powtórzyć. Nie widzimy żadnych powodów dla unieważnienia gry. Okrzyki są ogólnie przyjętą formą dopingu. Jeśli brat zwycięzcy głośno „podpowiadał“ mu sposoby gry, to pokonany — zamiast się denerwować, co było przyczyną jego porażki, słysząc słowa „suflera“ powinien być przygotowany do obrony przeciwko dyktowanym przeciwnikowi zagraniom, albo też (będąc, jak powiadacie o klasę lepszym graczem) tak zmienić sposób gry, aby uniemożliwić zagrania, o których mówił brat zwycięzcy.

„SPORTOWIEC“ z Dębna Lub. 1) List przekazaliśmy odnośnemu wydziałowi GKKF. 2) Gdy w piłce nożnej napastnik po wyminięciu bramkarza strzelił do pustej bramki, a piłkę obronił zapasowy bramkarz, który w tym celu wbiegł na boisko (mimo, że właściwy bramkarz bierze udział w grze), **bramka nie może być uznana, gdyż piłka nie przeszła całym obwodem linii bramkowej.** Obowiązkiem sędziego jest nie dopuścić, aby ktokolwiek, a tym samym i bramkarz rezerwowy znajdował się w czasie gry obok bramki, a więc na normalnie rozgrywanych zawodach zajście to nie mogło mieć miejsca. Jeśli jednak mimo to wypadek taki zaistniał, sędzia przerywa zawody, wyklucza od dalszej gry niesfornego bramkarza rezerwowego za wybitnie niesportowe zachowanie się, i wznawia grę rzutem neutralnym w miejscu, gdzie wziął udział w grze zawodnik do gry nieuprawniony (12 gracz) i w sprawozdaniu opisuje całe zajście. Odpowiedni Wydział Gier i Dyscypliny ukarze zawodnika dyskwalifikacją, a może też unieważnić zawody nakazując ich powtórzenie. 3) W koszykówce, kozłując, między jednym a drugim odbiciem piłki możemy wykonać dowolną ilość kroków. 4) Macie słuszność, w zadaniach Działu Rozrywek Umysłowych wprowadzimy jako wyrazy pomocnicze nazwiska sportowców i różne wyrażenia techniczno-sportowe. 5) Redakcja „Sportowca“ chętnie wykorzysta krótkie reportaże, zawierające najistotniejsze zagadnienia nurtujące Wasz teren, obrazujące życie LZS-ów, charakterystyki działaczy i zawodników.

Ob. SICIŃSKI JANUSZ, Gdynia. — 1) Znamy doskonałych narciarzy wzrostu niskiego i średniego. Można nawet twierdzić, że wzrost nie jest czynnikiem decydującym, jakkolwiek w biegach długich pożądany jest wzrost wysoki, w zjazdach i slalomach — średni. 2) Rekord Polski w rzucie granatem juniorów — nie notowany. Rekordy ZSRR są następujące: dla juniorów 15—16 lat — Bambola 76 m 94 cm (granat 500-gramowy), dla juniorów 17—18 lat — Agapow 77 m 12 cm (granat 700-gramowy). Warunki prenumeraty: miesięcznie 60 zł., kwartalnie 170 zł., półrocznie 340 zł., rocznie 680 zł. Należność wpłacać na konto PKO I — 11 469.

Ob. CHMIELECKI BRUNON, Starogard. — 1) 100 m — 11.8 = 640 punktów, 200 m — 25.6 = 504 pkt., w dal — 688 = 772 pkt., wzwyż — 125 = 238 pkt. 2) Pytacie: „Kto jest mistrzem świata w wadze lekkiej?“ Czy chodzi wam o boks, zapasy czy podnoszenie ciężarów? 3) Ostatnio ukazała się książka Kaszyńskiego „Jak grać w szachy“ (zamówić można w Wojskowej Księgarni Wysyłkowej, Warszawa, Al. Szucha 16), omawiająca najnowsze zdobycze techniki szachowej. Poza tym warto zaprenumerować miesięcznik „Szachy“, wydany przez Polski Związek Szachowy (Warszawa, Pl. Starynkiewicza 5). Nakładem tego miesięcznika wydano w 1948 roku „Kodeks Szachowy“ opracowany przez T. Czarneckiego, S. Gawlikowskiego i S. Wojnarowicza, niestety jest on już w Warszawie wyczerpany. — Słuchajcie audycji radiowych „Gramy w szachy“ w opracowaniu T. Czarneckiego, nadawanych w każdy czwartek o godz. 17.00 na fali 1339,3 m.

Ob. SKARBIEWSKI ZBIGNIEW, Rzeszów. — Przeczytajcie ostatni punkt poprzedniej odpowiedzi.

Ob. WICHNICKI MARCIN, Oława. 1) W sprawie nabycia stopera, dysku, kuli i oszczepu zwróćcie się bezpośrednio do Centrali Handlowej — Mazowiecka 7. 2) 400 m : 1 min. 10 sek. = 200 pkt, czas 1:25 nie jest objęty tabelą punktową, najniższa wartość 1 punktu równa się 1:25,6. W dal: 400 cm = 159 pkt., 360 cm = 93 pkt., 301 cm = 1 pkt. Trójskok: 810 cm = 122 pkt., 725 cm = 48 pkt. Wzwyż: 125 cm = 238 pkt., 110 cm = 120 pkt. 3) Bardzo słusznie, że nie mając kuli używacie zwykłego odważnika. 4) Wszelkie możliwości dotyczące techniki trójskoku rozstrzygnie odnośny rozdział książki Zakrzewskiego „Skoki“. Przesyłamy Wam dwie książki mgra Zakrzewskiego „Skoki“ i „Rzuty“.

ROZWIĄZANIE ZADAŃ Z NRU 5 „SPORTOWCA“

ZADANIE KONIKOWE: „Należy bardziej niż dotychczas doceniać sprawę wychowania fizycznego młodzieży i ruchu sportowego, otoczyć go należytą troską i opieką partyjną“.

UZUPEŁNIENIA: „Masowy ruch sportowy służy budowie socjalizmu i utrwala pokój“.

BILETY WIZYTOWE: Krystyna Sędzimir.

Nagrody książkowe drogą losowania otrzymali:

1 Szopówna Irena, Krotoszyn, ul. Kościuszki 10, m. 1. 2. Fedyn Jan, Legnica, Kwiatowa 27, m. 7. 3. Kasprzyk Zdzisław, Chojnów, Państwowe Gimn. i Lic. Klasa X „a“ 4 Pudełko Honoriusz, Poznań, Jedn. Wojsk. 2357. 5. Nowiński Piotr, Świdnica, Pl. Lenina 7. 6 Ledzian Władysław, Łódź, ul Czackiego 15, m 6. 7. Maciejewski Krzysztof, Szczecin Gen. Świerczewskiego 25, m. 5 8. Janicki Ryszard, Warszawa, ul. Krasińskiego 18, m. 26. 9. Okapiec Józef, Warszawa, Dworkowa 3, m. 60 10. Kozłowski Stanisław, Pruszków, Sienkiewicza 1.

Nagrody wysyłamy pocztą. Prosimy o potwierdzenie odbioru.

Warunki prenumeraty:
w prenumeracie indywidualnej:
miesięcznie 60 zł. kwart. 170 zł. półrocz. 340 zł, rocznie 680 zł:
w prenumeracie zbiorowej (ponad 10 egz.):
miesięcznie 50 zł. kwart. 150 zł, półrocz. 300 zł. rocznie 600 zł.
Prenumeratę wpłacać należy na konto PKO I-11-469

REDAGUJE KOLEGIUM REDAKCYJNE

D-1-14802

WYDAWCA — Główny Komitet Kultury Fizycznej
Redakcja — Warszawa, Mazowiecka 7, tel. 704-82
Administracja — Warszawa, Nowowiejska 31
Tłoczono w Drukarni Wyd. „Prasa Wojskowa“ w Łodzi.

Czy znasz się na sporcie?

1. Wymień państwowe odznaki sprawności fizycznej istniejące w krajach demokracji ludowych.
2. Jakie są zasady sędziowania gimnastyki przyrządowej?
3. Czy znasz pewne różnice (odrębności) stosowane w Związku Radzieckim w przygotowaniu urządzeń i wyposażenia zawodników do piłki nożnej?
4. Jakie znasz sposoby ustalania kolejności w masowych biegach narodowych?
5. Co to jest pojemność życiowa płuc? Czym się ja mierzy i ile ona wynosi u człowieka nie uprawiającego sportu, a ile u sportowca (lekkoatlety, pływaka, piłkarza)?

ODPOWIEDZI NA PYTANIA Z NR 6/15

1. W ciągu ubiegłego roku sportowcy radzieccy ustanowili następujące rekordy światowe:

Lekkoatletyka:

W biegu na 30 km **F. Wanin** 1 godz. 39.14.6 min.; w chodzie na 30 km **A. Liepaskalies** 2 godz. 28.32.4 min.; w chodzie na 50 km **A. Liepaskalies** 4 godz. 32.03,6 min.

Kobiety.

W biegu 3x800 m reprezentacja Zw. Radzieckiego 6.53.8 min. W rzucie oszczepem **N. Smirnickaja** 53.41 m. W pięcioboju **A. Czudina** 4934 pktów (kula 13.51 — wzwyż 161 — 200 m 25,5 — w dal 5.71 — 80 pł. 12,0).

Podnoszenie ciężarów:

Rwanie prawą ręką: w wadze koguciej — **Azdarow** 69,75 kg.

Podrzucanie lewą ręką: w wadze półciężkiej — **Malcew** 113, 1 kg., w wadze ciężkiej — **Malcew** 114,1 kg.

W wyciskaniu oburącz: w wadze półciężkiej — **Nowak** 143 kg.

Łyżwiarstwo:

W biegu na 3.000 m. — **Cholszczewnikowa** 5.29,1.

Strzelanie:

W strzelaniu stendowym z miejsca — **Sucharew** 299 pkt. na 300 możliw. Z karabinu wojskowego z trzech pozycji (kal. 7.62) — **Kupko** 1.093 pkt.

Z pozycji stojącej — **Itkis** 352 pkt Z pozycji klęczącej — **Martasow** 379 pkt. Z pozycji leżącej — **Kupko** 385 pkt. W strzelaniu z broni małokalibrowej z pozycji leżącej — **Dementjew** 399 pkt. W strzelaniu z pistoletu z pozycji stojącej — **Wajnsztajn** 285 pkt.

Tytuły mistrzów świata w ubiegłym roku zdobyli:

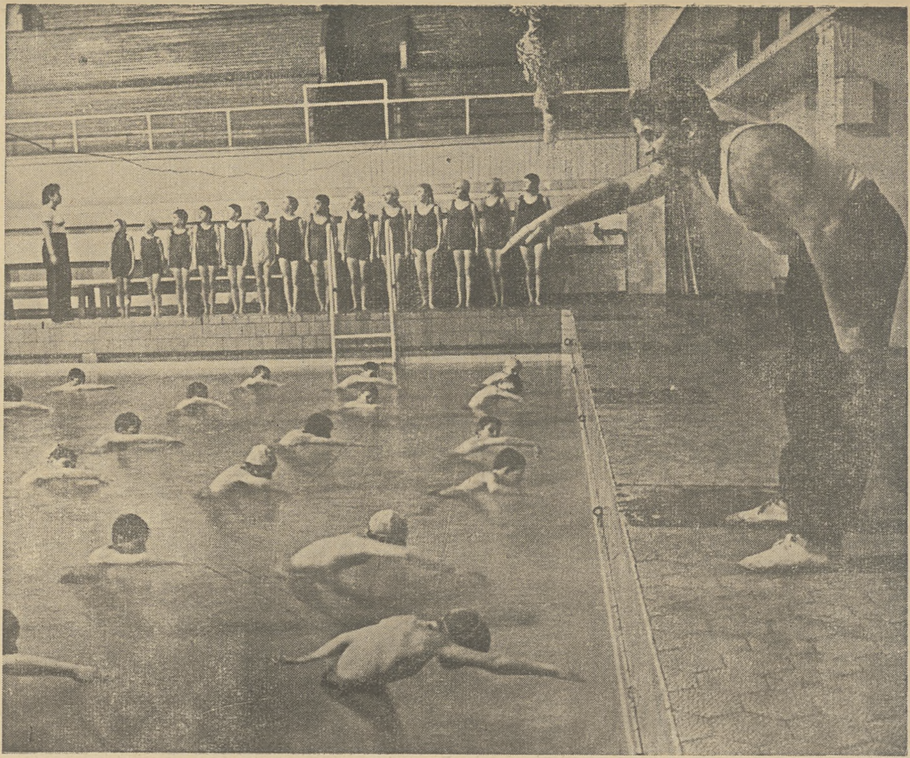
Isakowa — w jeździe szybkiej na łyżwach; **Rudenko** — w szachach. **Reprezent. ZSRR** — w siatkówce męskiej

2 **Usytuowanie boisk w stosunku do stron świata** — ma na celu dostosowanie się do warunków oświetlenia słonecznego. Ludzie pracy mają dopiero po południu czas wolny, który mogą poświęcić ćwiczeniom sportowym, słońce nie powinno w tym przeszkadzać — powinno oświetlać boisko z boku W ten sposób oś główna wszystkich boisk, jak również i pływalni powinna być skierowana z południa na północ Wyjątek mogą stanowić boiska przy szkolne, użytkowane w godzinach rannych i południowych.

3 Poza dwutygodn. „Sportowiec" GKKF wydaje mies. „Wychowanie Fizyczne" i „Rocznik Kultury Fizycznej

4 Jeżeli dwaj zawodnicy uzyskają w skoku w dal taki sam wynik, zwycięża ten, którego drugi skok spośród wszystkich wykonanych był lepszy.

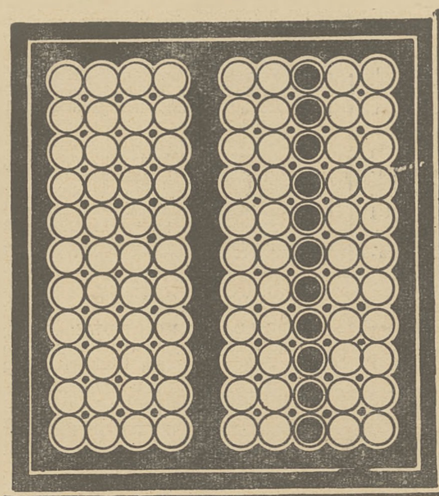
Np. zawodnik **A** skacze: 7,05 — 6.35 — 6.88 — 0 — 7.01 — 6.58 a zawodnik **B** skacze: 6.90 — 6.98 — 7.05 — 6.99 — 6.90 — 6.95 zwycięża **A.** ponieważ drugi jego najlepszy skok wynosi 7,01, podczas gdy zawodnika B — 6.99 cm.



Lekcja pływania dla młodzieży w wielkiej krytej pływalni w Moskwie

ROZRYWKI UMYSŁOWE

1. Kombinatka

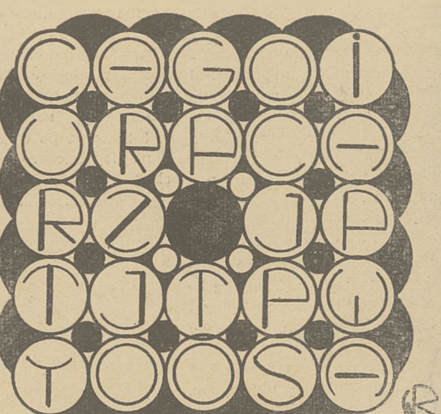


Do lewej części rysunku wpisać należy 11 wyrazów czteroliterowych o podanym znaczeniu, a następnie przez dodanie do każdego wyrazu po jednej literze (bez przestawiania liter) utworzyć 11 nowych wyrazów p i ę c i o l i t e r o w y c h i wpisać je do odpowiednich poziomych rzędów prawej części rysunku. Dodane litery (które znajdą się w oznaczonych kółkach) czytane pionowo dadzą rozwiązanie.

Znaczenie wyrazów: 1. Rak policzka. 2. Służy do pokrywania dachów. 3. Grecki bóg wojny, 4. Plecionka ze słomy. 5. Legendarny założyciel Krakowa. 6. Gruby sznur. 7. Inaczej „skrzynia". 8. Góry w Ameryce płd. 9. Zewnętrzna część drzewa. 10 Korab Noego. 11. Miasto portowe w Afryce płn.

K. Fiedorowicz, Skarżysko Kam.

2. Konikówka literowa



Ruchem konika szachowego połączyć podane litery i odczytać rozwiązanie.

W. Barcikowski, Radom

Za rozwiązanie przynajmniej jednego z podanych wyżej zadań Redakcja przeznacza do rozlosowania szereg wartościowych książek sportowych. Rozwiązania nadsyłać należy pod adresem Redakcji „Sportowca", Warszawa, Mazowiecka 7, z dopiskiem na kopercie — „Rozrywki Umysłowe". Termin nadsyłania odpowiedzi mija z dniem 15 kwietnia br.

J. B-nia